ప్రకృతి గ్రంథమాల.

ఆహారము - FOOD

1, 2 భాగములు

వివిధములగు నాహారపదార్థములను గూర్చిన వ్యాసములు గలవు.

ప్రకాశకులు:

ప్రకృతికార్యాలయము, బెజవాడ.

బెజవాడ:

ఆంధ్రగ్రంథాలయ ముద్రాక్షరశాలయందు ముద్రింపబడియె.

1933

వెల ఇతరులకు 0-12-0

చందాదారులకు 0-8-0

సంవత్సరచందా
రు 3-0-0

ప్రకృతి

మాదిరిసంచిక
రు 0-4-0

స్వాభావిక ఆరోగ్య సచిత్ర వైద్య మాసపత్రిక.

మానవులకు వ్యాధులు రాకుండునట్లు సృష్టిలోనుండు తక్కినజీవుల వలె నెటుల స్వాభావిక జీవనము చేయవలయునో, యేయే ఆరోగ్య సూత్రముల ననుసరించి పరమావధిని పొందవలెనో బోధించును. వ్యాధి వచ్చిన తరువాత మందుశస్త్రములకుకూడ లొంగని దైహిక, మానసిక వ్యాధులను, స్వభావ సిద్ధములగు మట్టి, ఆహారము, నీరు, గాలి, సూర్యకిరణములు, యోగ, వ్యాయామ, ఉపవాస విద్యుత్కాంతశక్తి మొదలగు వాని సాహాయ్యమున చికిత్సల చేయువిధమును, అటుల వ్యాధి కుదిరినవారి చరిత్రలను, నిర్వికార (ఋషి) జీవనమును వివరించును. ప్రస్తుత మానవులు నాగరకత అనుకొని అజ్ఞానవశమున చేయు దుష్కార్యముల తీవ్రముగా ఖండించును. చందాదారులకు ప్రకృతివైద్యపుస్తకము లన్నియును తగ్గింపు ధరలకు వేయబడును.

ప్రకృతిచందాదారులకు
రు 2-8-0;

తొట్టివైద్యము

ఇతరులకు
రు 3-0-0

ఇందులో కూనేగారి "అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీ విద్య, రోగారోగ్య వివేకము, శిశుపోషణము" అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములన్నియు గలవు. ఇందులో 70 పటములు, 4 భాగములు, 34 అధ్యాయములు, 5 అనుబంధములు-వెరసి 400 పుటలు గలవు. చక్కనిబైండు. క్రొత్తకూర్పు. అనేకనవీనవిషయము లిందు చేర్పబడినవి.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు: బెజవాడ

ఆహార సంస్కరణము

[గాంధిమహాత్మునిచే వ్రాయబడి యంగుఇండియాలో (13-6-29) ప్రకటింపబడిన వ్యాసము]

ఆహార విషయమున నేను పిచ్చినమ్మకములను గలవాడనని నాకిదివరకే పేరువచ్చినది! నేనెచటికి వెళ్ళినను నావలెనే పిచ్చినమ్మకములు కలవారి నందరిని ఆకర్షించుచుందును. ఆంధ్రదేశములో నిట్టివారు చాలమంది కలరు. వారు తఱచుగా సబర్మతీ ఆశ్రమమునకు వచ్చుచుందురు, గాన నేనిటీవల ఆంధ్రదేశమునందు సంచారము చేసినపు డిట్టివారిని పెక్కుమందిని చూచుట తటస్థించినది. వారిలో నే నొకరిని గూర్చి మాత్రమే యీవ్యాసమున ప్రస్తావించ దలచితిని. ఆహారసంస్కరణమునం దతనికి గల దృఢవిశ్వాసమువలన నతఁడు ప్రశంసనీయుడని నేను గ్రహింపగలిగితిని. నేను 20 వండ్ల వయసున లండనునగరమున బారిష్టరుపరీక్షకు చదువుచున్నపుడు యేపద్ధతిని కొంతకాల మనుసరించి అసమగ్రముగా వదలివేసితినో అట్టి ఆహారపద్ధతి నిపు డితని ప్రోత్సాహము వలన నేను మరల ప్రారంభించితిని. అతని దృఢవిశ్వాసమే న న్నటుల నిర్బంధించినది.

విశాఖపట్టణమునం దొక సర్వేసూపరింటెండెంటు మొదట అపక్వాహారమును గూర్చి నా కెఱిగించెను. ఆసూపరింటెండెంటు అపక్వాహారమును తినుచుండెను. శ్రీయుత బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావుగారు రాజమహేంద్రవరమునం దొక ప్రకృతిచికిత్సాలయము నేర్పరచి, తన సర్వకాలమును

దానికొరకే వినియోగ పరచుచున్నారు. గోపాలరావుగారికిని నాకును నీదిగువరీతిని సంభాషణ జరిగెను.

గో:—కటిస్నానములు మున్నగు ప్రకృతిచికిత్సలు గూడ చాలవరకు మంచివేగాని అవికూడ అసమంజసములే. వ్యాధులును పూర్తిగా నిర్మూలించవలెననిన ఆహారమును పచనముచేయుటకు పొయిలు కట్టెలు నిప్పులు మున్నగువానిని పూర్తిగా పరిత్యజింపవలెను. జంతువులెటుల అపక్వపదార్థములను తినునో మనముగూడ నటులే వానిని తినవలెను.

మ:—అటులైన నన్ను కూడ అపక్వపదార్థములను తినుమని మీరు సలహా నిచ్చెదరా?

గో:—నిశ్చయముగా. దాని కేమి సంశయము? చిరకాలము నుండి అజీర్ణవ్యాధివలన బాధపడుచున్న వృద్ధులగు స్త్రీలకును పురుషులకునుగూడ మొక్కలు మొలచిన గింజలు మున్నగు వానిని సమభాగములుగా ఆహారముగా నియమించి వారి యజీర్ణవ్యాధులను నేను పూర్తిగా కుదిర్చితిని.

మ:—కాని దీనికి పరీక్షావస్థకొరత యుండితీరవలెను.

గో:—అట్టి దెంతమాత్రమును లేదు. గంజిగలపదార్థములును మాంసకృత్పదార్థములును, ఇతరపదార్థములును గూడ యెవరికైనను యెప్పుడైనను ఉడికించి తినినపుడుకంటె ఉడికించకుండ తినినపుడే కడుశీఘ్రముగా జీర్ణమగును. మీరీ రీతిగా తినిచూచినచో దానిలాభము మీకే తెలియగలదు.

మ:—మీ రిందులకు పూచీపడెదరా? దీనివలన నా అంత్యక్రియలు ఆంధ్రదేశమునందే జరుగుట తటస్థించినచో

నాశరీరముతోపాటు మీశరీరమునుగూడ ఆంధ్రదేశీయు లొక చితిమీదనే దహనము చేసెదరు.

గో:— నే నిందులకు పూచీపడెదను.

మ:—అట్లైన మొక్కలు మొలచిన గోధుమలను పంపుడు. నేటినుండియే నేను ప్రారంభించెదను.

ఆరీతిగా, గోపాలరావుగారు మొక్కలుమొలచిన గోధుమలను పంపిరి. అతడు వానిని నాకొరకు పంపెనని నాభార్యకు తెలియనందున వానినామె వాలంటీరుల కిచ్చినది. వారు వానిని నమలివేసిరి. కావున ఆమరునాడు అనగా మేనెల 9వ తేదీని (9-5-29) నే నా పద్ధతిని ప్రారంభించితిని. తదాదిగా నే నపక్వాహారమునే తినుచుంటిని. దీనిని ప్రారంభించి యిప్పటికి (9-6-29) నెల రోజులైనది. ఈ ఆహారమును తినుట వలన నా కేట్టినష్టమును కలుగలేదు. మొదట ౯ పౌనులు తూకములో తగ్గెను. గాని నాశక్తి యేమియును క్షీణింపలేదు. జూనునెల మొదటితేదీనుండి మరల తూకము హెచ్చుచున్న సూచనలుగూడ కనుబడుచున్నవి.

<u>నే నిపుడు తినుచున్న పదార్థములు:</u>—8 తులములు మొక్కలుమొలిచిన గోధుమలు. 8 తులములు బాదంపప్పు (స్వీటు ఆల్మొండ్సు) నూరినముద్ద. 8 తులములు లేతఆకులు నూరినముద్ద. 6 పులుపునిమ్మపండ్లు. 2 అవున్సులు తేనె. వారమునకు రెండుమూడుసారులు లేక రోజువిడిచి రోజు గోధుమలకు బదులుగా మొక్కలు మొలచిన పప్పుగింజల (గ్రాము)ను తినుచుందును. (1) పెసలు, మినుములు, కందులు

శనగలు, ఉలవలు, బొబ్బరులు, అనుములు, మున్నగునవి పప్పుగింజలు (గ్రాములు). (2) బియ్యము, గోధుమలు చోళ్ళు, జొన్నలు మున్నగునవి ధాన్యములు (గ్రెయిన్సు). గోధుమలను మాని పప్పుగింజలను తినినపుడు బాదంపప్పు ముద్దకు బదులుగా కొబ్బరిపాలను త్రాగెదను. ఉదయమున 11 గంటల కొకసారియును సాయంకాలము $6\frac{1}{4}$ గంటల కొక సారియును రోజుకు రెండుసారులుమాత్రమే భుజించెదను. నీళ్ళనుమాత్రము నేను మరిగించియే త్రాగుచున్నాను. దానిలో నిమ్మపండురసమును, తేనెనువేసి ఉదయమున నొకసారియును మరల మధ్యాహ్న మొకసారియును రోజుకు రెండుసారులు మాత్రమే నీళ్ళు త్రాగెదను.

మొక్కలు మొలచు ప్రక్రియ:—పప్పుగింజలన్నియును గోధుమలును గూడ 36 గంటలలో మొక్కలు మొలచును, ధాన్యములను 24 గంటలసేపు నీళ్ళలో నానవేసి పిమ్మట నీళ్ళు వంచివేయవలెను. గతరాత్రి ధాన్యములను నీళ్ళలో నాన వేసి మరునాడు సాయంత్రమువరకును నీళ్ళలోనుంచి అపుడు ఆనీళ్ళు వంచివేయవలెను. పిమ్మట నొక ఖద్దరుగుడ్డను తడిపి ఆగింజలను దానిమీదపరచి ఆరాత్రియంతయు నుంచవలెను. తెల్లవారుసరికి వానికి మొక్కలు వచ్చును. నోటిలోపళ్ళును దంతములును బాగుగానున్న ఆగింజలనె నమలవచ్చును. లేనిచో వానిని నూరి ముద్దచేసి తినవచ్చును.

కొబ్బరిపాలను తీయుపద్ధతి:— ఒక కొబ్బరికాయలోనుండు కొబ్బరిలో నాలుగవ భాగమును సన్నముగా తురిమి ఒక

దళసరి ఖద్దరుగుడ్డలో వేసి పిండినచో కొబ్బరిపాలు వచ్చును.

ఈవిషయమున నాకు సలహాల నియ్యగోరు సంస్కర్తల కీవిషయములు చాలును. ఇంతకంటె హెచ్చుగా వివరములను వ్రాయనవసరములేదు. ఇదివరకు పెక్కుసంవత్సరములు నేను అపక్వపదార్థములను గూడ తినుచునే యుంటిని, గాని యెప్పుడును విడువకుండ 15 రోజులకంటె హెచ్చుగా అపక్వములగు ధాన్యములను పప్పులను తినియుండలేదు. కావున వీని విషయమునం దనుభవముగలవారు తమ అనుభవమును నాకు తెలుపగోరెదను. ఇది చాల ముఖ్యవిషయమని నాకు తోచినందున, నాప్రయత్నముయొక్క వివరముల నీ వ్యాసమునందు వ్రాసితిని. ఇది సఫలమైనచో చాలమంది స్త్రీలును పురుషులునుగూడ తమ ఆహారపద్ధతిలో అద్భుతములగు మార్పులు చేయగలుగుదురు. ప్రస్తుతమున్న వంటపద్ధతి వలన వ్యాధులు కలుగుచున్నవేగాని సౌఖ్యమేమియును కలుగుటలేదు. ఇది సఫలమైనచో స్త్రీల కీవంటబాధ పూర్తిగా తొలగిపోవును. అపక్వాహారముయొక్క విలువ అపారము. మఱేయాహారమును గూడ దీనికి సాటికాదు. ఈపద్ధతి నవలంబించిన ధన వ్యయము గూడ చాల తగ్గిపోవుననుట కెట్టిసంశయమును లేదు. కావున ఆహార సంస్కరణము నామోదించునట్టి వైద్యులును యితరులును గూడ యీవిషయమున సానుభూతితో తోడ్పడ గోరెదను. ఈ విషయమున గోపాలరావు గారికి గల దృఢవిశ్వాసము నాకింకను కలుగలేదు. నే నిందు లో కృతార్థుడ నైతినని గూడ నే నిపుడు చెప్పజాలను. నేను

చాల జాగరూకతతోనే దీనిని పరీక్షించుచున్నాను. ఇతరుల అనుభవమును తెలిసికొని నా అనుభవముతో పోల్చుకొనుటకే నేనీ విషయముల నిపుడు ప్రకటించితిని గాన నెవరును అంధప్రాయముగా దీని ననుసరింప గూడదు.''—మహాత్ముడు.

☞ తూనికెలు, క్యాలోరీలు, తేనె, పాలు, వేడినీళ్ళు వీని యవసర మొకింతయేని లేక కొబ్బరి, బాదము మున్నగు కాయపప్పులు, అరటి, నారింజ, నిమ్మ మున్నగుఫలములు, దోస, పుచ్చ, బెండ, పొట్ల, ఆనప, గుమ్మడి మున్నగు కాయలు, నానవేసిన బఠాణీ, పెసర, శనగ, బొబ్బర మున్నగు పప్పుగింజలు, గోధుమలు సజ్జలు మున్నగు ధాన్యములను 10, 12 సంవత్సరములనుండి భుజించుచు తృప్తిని, బలమును, ఆరోగ్యమును, ఆనందమును గాంచుచున్న స్త్రీపురుషులు మన యాంధ్రదేశముననే యిపు డెందరో యున్నారు. —పత్రికాధిపతి.

సర్. వి. రామేశంగారి ఆహారము.

(గాంధీమహాత్మునకు మద్రాసు విటమిన్ కోఆపరేటివు స్టోర్సు కార్యదర్శిగారు వ్రాసిన జాబులోని విషయములు)

“మహాత్ముడు 6 పుల్లనిమ్మపండ్లను తినుచున్నాడు. నిమ్మపండ్లలో విటమిన్ తక్కువగానున్నది. రోజునకు రెండు నిమ్మపండ్లకంటె నెక్కువతినగూడదు. తక్కిన 4 నిమ్మపండ్లకు బదులుగ నొకనారింజపండు తినుట మంచి''దని శ్రీరామేశంగారు తెల్పిరి. రామేశంగారు ఉదయమున కాఫీకిబదులుగ నీళ్ళలో నిమ్మపండులో సగము చెక్క రసముమాత్రము

పిండి కొద్దిగ తేనె కలిపి త్రాగుచున్నారు. మహాత్ముడు రోజునకు రెండుఔన్సుల తేనె త్రాగుచున్నారు. "రోజునకు 2 ఔన్సుల తేనె యనవసరము. బీదవారు తేనెను పండ్లను కొనజాలరు. పండ్లలోనున్నంత పుష్టి, శక్తి బెల్లములో లేకపోయినను తేనెకు పండ్లకు బదులుగ చెఱకుబెల్లమునుగాని, తాటిబెల్లమునుగాని యుపయోగింప దగును. తెల్లనిచక్కెర విషముగాని యాహారముగాదు. ప్రతిసాలునకు విదేశమునుండి 20 కోట్ల రూప్యముల విలువగల తెల్లచక్కెర దిగుమతి యగుచున్నది. ఇది శుష్కదండుగ. డబ్బుయిచ్చి విషమును గొనుటయే" యని రామేశంగారు తెలిపిరి. మహాత్ముడు 8 తులముల బాదమపప్పును తినుచున్నారు. రామేశంగారు 8 తులముల కొబ్బరిని పచ్చడిగా నూరి తినుచున్నారు. దోస, బీర, పొట్ల కాబేజి, వంకాయలు వీనిముక్కలు పచ్చివిగనే తినుచున్నారు. ఇవి రుచిగా నుండుటకు పచ్చడి చేసి తినుచున్నారు. 3, 4, సంవత్సరములనుండి వీరు నెయ్యి, నూనె, పాలు వీనిని వర్జించినారు. కూరలకును పచ్చడులకును పోపునిమిత్తము మాత్రము కొద్దిగనూనె వాడుచున్నారు. గోధుమలు జొన్నలు మొ॥ ధాన్యములను, పెసలు, శనగలు మొ॥ పప్పుగింజలను నీళ్ళలో నానవేసి మొక్కలు మొలచునట్లుచేసినవానిలో ఎ, సి, విటమినులు కలుగును. రామేశంగారు 18 నెలలనుండి వరిధాన్యమును (పొడి)దంపి చేయుబడిన అటుకులను దినుచున్నారు. ధాన్యము మొక్కలు మొలచుస్థితిలో నుండగా వానిని దంపి అటుకులు చేయించెదరు. కొన్ని రకములు బియ్యము(బియ్యమా? ధాన్య

మా?) పైపొరతోగూడ నానవేసిన వానికి మొలకలు వచ్చును. ఈబియ్యముతో అటుకులు చేయవచ్చును. ధాన్యజాతులలో పసరుగుణమును తగ్గించుటకును, క్షారగుణములను హెచ్చించుటకును, ఆకుకూరల రసములో నీబియ్యమును నానవేసిన పిమ్మట ఆవిరిమీద 5 నిమిషములు ఉడికించి అటుకులను జేసెదరు. 5 నిమిషములు మాత్రమే ఉడికించినచో ఎ, బి, సి విటమినులు నశింపవు. నీళ్ళలో నానవేయుటవలన గింజ పెద్దదగును. సులభముగా వంటబట్టును.

—(ఆంధ్రపత్రిక 24-6-29)

☞ ఆరోగ్యాభిలాషులయ్యు నుడికించిననేగాని భుజింపనొల్లని వారెల్లరకు పైపద్ధతి యెక్కుడి యనుకూలముగా నుండును. —పత్రికాధిపతి.

పాలపథ్యము - ఉబ్బసరోగము.

"ఆస్తమా" అను గ్రంథమున డాక్టరు ఆడమ్‌గారిట్లు వ్రాయుచున్నారు:—"పాలను అమితముగ సేవించునట్టి రోగికి ఉబ్బసము కుదురుట చాల కష్టము. శ్వాసనాళ సంబంధమగు యీడ్పు (Bronchospasm) వలన బాధపడు రోగి పాలు పూర్తిగ వర్జించుటవలన రోగ విముక్తిని గాంచినటుల మరి దేనివలనను గాదని నాయనుభవము. రొంప, జలుబు మున్నగునవి యారంభమగుచున్న పిల్లల కిది ముఖ్యముగ వర్తించును" అని అమెరికన్ మెడిసిన్ (ఫిబ్రవరి 1928) అను పత్రికలో డా॥ ఎఫ్. హారింగ్టన్‌గారు వ్రాయుచున్నారు.—(ప్రాక్టికల్ మెడిసిన్)

కాల్షియం, మెగ్నీసియం మున్నగునవికూడ వార్చి వేయబడు నీటిలో పోవును....మానవజాత్యవసరములను సరిగా గ్రహిం పగలిగిన వారిలో కెల్ల నగ్రగణ్యుడును ఆహారపద్ధతిని సరిగా నిర్ణయింపగలిగినవాడును యింతవరకొక్కడు మాత్ర మేగలడని నాయభిప్రాయము. ఆరోగ్య విషయములందు మాకుప్రథమగురువుగానుండినఎడాల్ఫుజస్టుగారొక్కరు మాత్ర మే మన కెల్ల కాలమునకును మార్గదర్శకులయియుందు రని నా నమ్మకము. ఇతడు వ్రాసిన "ప్రకృతికి మరలుట" అను గ్రంథమునే ముఖ్యముగా ఆధారము చేసికొని "ఆరోగ్య మార్గము" అను గ్రంథమును రచియించిన మీరే ఆహార విషయములలో సంశయాభిప్రాయులగుచుండుట నా కాశ్చ ర్యమును కలిగించుచున్నది. ఎడాల్ఫుజస్టు గారి యభిప్రాయ ములే సరియయిన వని నాయనుభవమువలన తెలిసికొంటిని. సాధారణఫలములును, పెంకుతోగూడిన కాయలును (నట్సు) మాత్రమే మానవజాతికి తగిన యాహారములు. కాయధాన్య ములు, కాయగూరలు, ఉరల గడ్డలు, పప్పుపదార్థములు, ధాన్యము, గోధుమలు మున్నగునవి మానవుని నిత్యాహారము నకెంతమాత్రము సృజింపబడలేదు. ఎందుకనగా వానిని వండిననే గాని అవి మనకు రుచికరముగా నుండవు. స్వాభావి కమగు స్థితిలో రుచికరముగానుండు పదార్థములు మాత్రమే మనకు తగిన యాహారము లని మనము భావింపవలెను. శాకా హారు లందరును పచ్చికాయకూరలను కాయధాన్యములను ఉరలగడ్డలను రొట్టెలను తినుటకుబదులుగా పెంకుతో కూడిన

కాయలను అధికముగా తినుటకు ప్రయత్నింతురుగాక. అట్లొనర్చుటవలన వారి జీర్ణశక్తి యెంతత్వరగావృద్ధి కాగలదో వారికే తెలియగలదు. మానవునికి పుష్టి నిచ్చు ఆహారములలో కెల్ల పెంకుతో కూడిన కాయలే శ్రేష్ఠమయినవి. ఇవియే మనకు అవసరమగు వేడిమిని, బలమును యిచ్చును. దంతముల పటుత్వముపోయినవారు వీనిని చిదుకగొట్టి తినవలెను. 'వండబడిన ఉరలగడ్డలు, కాయధాన్యములు, రొట్టెలు, జంతువుల కళేబరములు, మున్నగునవి రుచికరముగా నుండుటకు ఉప్పు, వాసనద్రవ్యములు, మున్నగువానితో కలుపబడవలెను. అప్పటికయినను, వీని రుచి, చెట్టునకు పండిన ఫలము యొక్క రుచితో సమానమగునా? ఫలములు జీవముతోనిండి యుండును. నిర్మలమగు రక్తము నిచ్చుచు రోగపీడిత మయిన దేహమునకు ప్రాణమును, బలమును, ఉత్సాహమును యిచ్చును.' పైవాక్యములు ఎడాల్ఫుజస్టుగారి గ్రంథమునుండి తీయబడినవి. వానియం దిమిడియున్న యథార్థమును నాకుగల యిరువదేండ్ల యనుభవమువలన గ్రహించితిని.

పైన వివరింపబడిన యభిప్రాయములను బట్టి మీరు (మహాత్ములవారు) ప్రస్తుతము భుజించుచున్న యాహారము సరియయినదికాదని మనవిచేయుచున్నాను. మొలకలు మొలచిన ధాన్యములు వండబడిన ధాన్యము లంత అస్వాభావికములును, అనారోగ్యకరములును కాకున్నను, పూర్తియగు నారోగ్యము నిచ్చునవి కావు. గోధుమలు బియ్యము కాయధాన్యములు మున్నగునవి పశువులకును జంతువులకును తగిన యాహా

రములు కాని, మానవునికి తగిన యాహారములు కావు. మీరు ప్రస్తుతము భుజించుచున్న పదార్థములలో కెల్ల బాదంపప్పు ముద్దయును, కొబ్బరిపాలును అతిశ్రేష్ఠమయి యున్నవి. ఆహార విధానమందు యెట్టి మార్పులయినను తత్క్షణమే ఒక్కసారిగా ప్రయత్నింప బడగూడదు. ఎవరయినను ఆహారపద్ధతిని క్రమ క్రమముగానే మార్చుకో వలెను. మొట్టమొదటి ప్రయత్నములో కాఫీ, టీ, కోకో, మున్నగు ఉత్తేజకరములగు పానీయములను విడిచిపెట్టి, వానికి బదులుగా వేడినీరుగాని, లేక నారింజరసము, లేక నిమ్మరసమును వేడినీటిలో కలిపిగాని, త్రాగుచుండవలెను. (2) రెండవ ప్రయత్నములో మిరపకాయలను వర్జించి అందుకు బదులుగా మిరియాల నుపయోగింపవలెను. (3) మూడవ ప్రయత్నములో చింతపండుకు బదులుగా నిమ్మపండు నుపయోగించవలెను. (4) నాల్గవప్రయత్నములో ఉప్పును పూర్తిగా విడిచిపెట్టవలెను. (5) అయిదవ ప్రయత్నములో పదార్థములను చమురులో వేగించుటకు బదులుగా నిప్పుమీద కాల్చవలెను. నీళ్ళలో నుడికించుటకు బదులుగా ఆవిరిలో నుడికించవలెను. (6) ఆరవ ప్రయత్నములో మొదట రాత్రిభోజనమును అటు తర్వాత మధ్యాహ్న ఫలాహారమును, అటుపిమ్మట ప్రాతఃకాల భోజనమును, తుట్టతుదకు, పగటిభోజనమును వండింపకుండ తినవలెను. కట్టకడపటి ప్రయత్నములో వంటపరికరములనన్నిటిని పూర్తిగా తీసివేసి మనస్త్రీలను వంటబాధనుండితప్పించవలెను. —— పి. యస్. విశ్వనాథ అయ్యర్ బి. ఏ. బి. యల్. 26-6-2

వంట లేని విందు

1929 అగస్టు 24, 25, 26 తేదీలను బొల్లారం (హైదరాబాద్) పురమున జరిగిన ప్రకృతి వార్షికోత్సవమునకు విచ్చేసిన వారెల్లరకు మూడుదినములును రెండు పూటలను అపక్వ ఫల శాకాహారమే యొసంగబడెను. ప్రకృతి సిద్ధాంతమును బట్టి పదార్థబాహుళ్యము ఒకే భోజనమునం దవసరము లేకున్నను అపక్వపదార్థముల రుచిని వాటిని తయారుచేయు విధము చూపుటకును అతిథుల తృప్తికొఱకును, సామాన్యపు విందులందువలె నానావిధ భక్ష్యభోజ్యములు అతిథులకు నేత్రానందదాయకముగ విస్తళ్ళయందు ఒడ్డనచేయబడి యుండెను. నానవేసిన సగ్గుబియ్యముతో కలుపబడిన కొబ్బరికోరు (తురుము) విస్తళ్ళనడుమ అన్నమునకు బదులుగ మరబియ్యపుటన్నమును మించి మెఱయుచుండెను. ఉప్పుకారము లెంత మాత్రము లేక కొత్తిమిర చేర్చి నాక్కాయలతో కలిపి నూరబడిన పెసరపచ్చడియున్, కొబ్బరిపచ్చడియును బహురుచ్యములై యుండెను. కొబ్బరికోరు, గోధుమపిండి, కిస్మిస్ పండ్లు, బాదముపప్పు కలిపి నీరుచేర్చకుండ రుబ్బి యొకదినమున లడ్డులుగను, రెండవదినమున అప్పములుగను మూడవదినమున కజ్జకాయలుగను వడ్డింపబడెను. ఇవియు మామూలు లడ్డులు, అప్పములు, కజ్జకాయలను సర్వవిధముల బోలియుండి వీనికంటె ననేకరెట్లు రుచ్యములై యుండెను. వడపప్పు, నానవేసిన శనగలు, అరటిపండ్లు, బెర్రీఫలములు కిస్మిస్ పండ్లు, నిమ్మచెక్కలు, కమలాఫలముల

త్తొనలు, నారింజతొనలు భోజనములో భాగములై యుండెను. శుద్ధోదకమును, వలయువారికి కొబ్బరినీరును పానీయముగ నీయబడెను. ఫలాహారము ఉపవాసతుల్యమను సామాన్యానుభవమునకు వ్యతిరేకముగ అతిథులందరునీయపక్వాహారమునే తనివిదీర భుజించి తృప్తులగుచుండిరి. బెజవాడనుండి సోదరీమణు లిరువురు వచ్చియాహారమును తయారుచేయుటకు బొల్లారమునకు వచ్చిరి. అచ్చట సోదర సోదరీమణులకు పచ్చియాహారమును తయారుచేయు పద్ధతి యలవడుటకు బెజవాడ సోదరీమణు లీయాహారమును వారలచేతగూడ చేయించిరి. —పత్రికాధిపతి.

మహాత్ముని పథ్యము.

గాంధిమహాత్ముడు (9-5-29 తేది మొదలు 9-6-29) వరకు నెలరోజులు అపక్వాహారమును భుజించి తమ యనుభవము ను ప్రకటించెను. అపక్వాహారమునుగూర్చితమతమయనుభవములను. వివరింపుచు ననేకులు మహాత్మునకు జాబులువ్రాసిరి. 18-7-29 తేది యంగుయిండియాలో "యింతవరకు నాకు గలిగిన యనుభవమును బట్టి దీనివలన నాకెట్టి హానియును కలుగలేదని మాత్రమే నే నిపుడు చెప్పగలను. ఈనెల 5 వ తేదిని డాక్టరు అన్సారిగారు నాశరీరస్థితిని మిక్కిలి శ్రద్ధగాను సాకల్యముగాను పరీక్షించిరి. మొదటినుండియు నాశరీరస్థితి అన్సారిగారికి చాలా బాగుగ తెలిసియున్నది. ఇప్పుడు మీకు ఆరోగ్యస్థితి మిక్కిలి శ్రేష్ఠముగ నున్నది. ఇంతశ్రేష్ఠమగు ఆరోగ్యస్థితిని మీ రిదివర కెన్నడునుగూడ గలిగియుండలేదు." అని డాక్టరు అన్సారిగారు నాకెరింగించిరి అని వ్రాసిరి. తరువాత

డాక్టరు ముత్తు, కల్నలు మేకారిసను మున్నగువారు వ్రాసిన గ్రంథములను జదివి పాలనుగాని నేతినిగాని వీనిని రెంటినిగాని అపక్వ పదార్థములతోపాటు వాడుచున్నచో శాకాహారము లందలి మాంసకృత్తులయొక్కయు క్రొవ్వులయొక్కయు ఆహార శక్తి యధికమగుననియు క్రొవ్వులు శీఘ్రముగా శరీరమందు లయమగుననియు వ్రాసిన వారి వాక్యములను విశ్వసించి "ఎవ రయినను యీ అపక్వాహారపద్ధతిని నిర్భయముగా నవలం భింపవచ్చునుగాని పాలను నెయ్యిని మాత్రము వదలివేయగూడ దని నిస్సంశయముగా తెలుపగలుగు చున్నాను" అనిప్రకటిం చిరి. ఇతరులేలజాబులను జదివినపిదప మహాత్ము డీదిగువరీతిని యాహారమును భుజించుచుండెను. మొక్కలువచ్చిన గోధు మలు 8 తులములు; బాదంపప్పు ముద్ద 4 తు; పొట్టుతోనున్న బాదంపప్పు 1 తు; పచ్చికూరలు, దోసకాయలు 16 తు; ఎండు ద్రాక్ష, కిస్మిస్, ఖర్జూరము మున్నగునవి లేక తాజాపండ్లు 20 తు; తేనె 4 తు; నిమ్మపండ్లు 2. మహాత్ముడు తాను పాలనుగాని, నెయ్యినిగాని త్రాగకున్నను నితరులు అపక్వపదార్థములతోపాటు దినమునకు ½ పౌనుపాలకు తక్కువ త్రాగకూడదనియు బోధించుచుండెను. మహాత్మునిజూచి 30 మందిగూడ అపక్వా హారపద్ధతి నవలంబించిరి. మహాత్ముడు మొదట నొక నెలరోజులు మాత్రము ఉప్పుగూడ వర్జించెనట. కాని అది ప్రమాదకర మని కొందరు వైద్యులు హెచ్చరించుటవలన బాదంగింజలకు ఉప్పురాచి తినమొదలిడెను. వారు దినమునకు 30 గ్రెయినుల ఉప్పుమాత్రము వాడుచుండిరట. మహాత్మునితో ప్రారంభిం

చిన 30 మందికూడ ఉపవాసము వాడుచుండిరి. మహాత్మునకు బంకవిరేచనము లారంభమైనవి. మంచమెక్కవలసి వచ్చినది. అందువలన మరల పక్వాహారములను తినుటమాత్రమేగాక మేకపాలనుగూడ త్యాగవలసి వచ్చినదట. పాలను త్యాగ నవసరము లేకుండగనే వ్యాధిని కుదుర్చుటకు డాక్టరు హీరాలాలు దేశాయిగారు సర్వశక్తులను వినియోగించిరట. విరేచనములలో బంకయును రక్తపుగురుతులును తగ్గించుటకు పెరుగు త్యాగవలసి వచ్చినదట. మహాత్మునకు బంకవిరేచనములు కలుగగనే వారి యనుచరులు క్రమముగా పచ్చియాహారమును మానివేసిరట. బంకవిరేచనములు పట్టుకొనినను • బాధయేమియు కలుగలేదనియు చాలమంది వైద్యులు పరీక్షించి బంకవిరేచనములు తప్ప మరేవిధమగు ననారోగ్యము లేదని యందరు నైకకంఠ్యముగ నుడివిరనియు మహాత్ముడు వ్రాసెను. అపక్వ పదార్థములు జీర్ణము కాకపోవుటవలన విరేచనము లయ్యెనని మహాత్ముడు తలచెనుగాని బంకవిరేచనము లగునప్పుడు బాధ లేకపోవుటయే స్వాస్థ్యసంకటమునకు గుఱుతను సంగతి తెలిసికొనలేదు. ఈసమయమందు ప్రకృతివైద్యు లెవరైన మహాత్ముని సమక్షముననుండి యుండినచో ఫలరసములను మానసిక శారీరక విశ్రాంతి నొసగియుండినచో పక్వాహారమునకు మరల దిగవలసిన స్థితి పట్టకపోయెడిది. స్వాస్థ్యసంకట సమయములయందనేకులు వెనుకంజ వేయుచుందురు. ఆహార విషయమున మహాత్మునకు గలిగిన యాపజయమునకు మేమెల్లరమును మిగుల చింతిల్లుచున్నాము.

—పత్రికాధిపతి.

అపక్వశాకాహారము.

(శ్రీ బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావుగారు.)

ఆరోగ్యవంతునకు వ్యాధిగ్రస్తునకు త్వరితముగ జీర్ణమగునవి విటమినులు విస్తారముగ గలిగిన పదార్థములే. పక్వాహారముకంటె నిప్పుస్పర్శ తగులనిఫలములు, కూరలు మున్నగునవి నతిత్వరితముగ జీర్ణమగును. అగ్నిస్పర్శవలన నజీర్ణముకలుగును. పచ్చని ఆకులలోను మొలకలెత్తు ధాన్యములలోను లేత కాయగూరలలోను సారవంతమైన ఫలములలోను విటమినులు కలవు. ఒకసారి ఆహారమునకు ఎవరిగుప్పెడుతో వారు నానబెట్టుకొన్న గోధుమగింజలుగాని మఱియే తినతగిన కాయధాన్యముగాని ముడిపప్పు జాతిగింజలతో సామాన్యముగా మూడుభాగముల కొకభాగము కలిపి నానబెట్టి తినిన ఆకలితీరును. పుష్టిగనుండును, తృప్తిగలుగును, వంట వలన ధాన్యము కాఠిన్యమువీడి మెత్తగా మారునట్లు ధాన్యములు గింజలు నీటిలో నానబెట్టుటచే మెత్తబడుచున్నవి. ధాన్యములను నీటిలో 12 గంటలకాలము నానబెట్టి వాటి నా నీరుపోవునట్లుగా బట్టమీదగాని రంధ్రములుగల బుట్టలోగాని 12 గంటలు ఆరబెట్టిన మెత్తబడును. కొన్నిగంటలకు మొలకలు పొడుచుకొని వచ్చును. మొక్కలు వచ్చుచుండగా భుజించిన బహు స్వాదుగాను మధురముగాను ఉండును. కొబ్బరికాయ పరిపూర్ణమైన ఆహారమైనను దీనిని ఆహారముగా నలవాటు చేయుటకు ప్రయత్నించువారు మొదట

చిక్కిపోయి పట్టుదలమీద తిరిగి శరీరములో కండలను పెంచి యథాస్థితిని జెందుచున్నారు. మనుజుల జీర్ణకోశములోని నరములకు కొబ్బరిలో తీవ్రముగా కేంద్రీకరింపబడి నిమిడింపబడియుండు పదార్థములన్నిటిని గ్రహించుటకు నేర్పుగలుగు వరకును కొబ్బరి మొదలైన ఏకాహారములవాటు చేయువారు చిక్కిపోవుచుందురు, ఇదిగాక కొందరి దేహములయందు విరేచనములు, జ్వరములు మొదలగు స్వాస్థ్యసంకటములు గలుగుచుండును. దీనివలన జనులకు అసౌఖ్యము, భీతి, బాధ జనించును. జనులు జడిసి మరల వండినపదార్థములనే తినుచుందురు. కొబ్బరిని క్రమముగా వృద్ధిపరచి ఇతరవస్తువులను రోజులు గడచినకొలది క్రమముగా వదలివేసినచో తుదకు కొబ్బరిని నిలుపుకొని తక్కినవస్తువులను, ఏవిధమైన బాధలు మార్పులులేక దేహమును సుఖముగాఉంచి, వదలివేయ సామర్థ్యముకలుగును. గోధుమలు పెసలుగాని శనగలుగాని మఱియేయితర మొడిపప్పుగింజలుగాని మూడుపాళ్ళు గోధుమలు ఒకపాలు పప్పుజాతులు నానబెట్టి కొబ్బరికాయ మొదలగు చమురుగల పదార్థములలో కలిపి లేతకూరగాయలు పువ్వుఅలో నుండునవి పాదునుండి అప్పటికప్పుడు కోసికొనివచ్చి పై వాటితో బాగుగానమలి తినినప్పుడు బహు ఆనందముగానుండును. అరటిపండ్లు తినినతరువాత నారింజగాని మరియు ఆయా కాలములలోదొరకు రసవంతమైన ఫలములను భుజించిన ఆకలితీరును. సంపూర్ణతృప్తి గలుగును. పక్షులవలెను, కోతులవలెను ఆకలికలిగినప్పుడు ఎన్నిసారులు కావలసిన అన్ని

పర్యాయములు కడుపునిండునంత తృప్తిగాదినవచ్చును. పని యధికముగ చేయువారు నధికముగను, పనిలేనివారు తక్కువ గను తినవచ్చును. అపక్వాహారము ప్రారంభించుకాలములో తరుచుగా తినవలసివచ్చినను క్రమముగా ఆహారము పుచ్చుకొనవలసిన సంఖ్య తగ్గుటయేగాక ఆహార పదార్థములలోని అనేకత్వముతగ్గి క్రమముగా ఏకాహారములోనికి వచ్చి అట్టి యాహారమునే నిలుపుకొనదగు సామర్థ్యము కలుగును. ప్రారంభించునపుడు కాయధాన్యములు, కూర పండ్లు కొబ్బరి మున్నగువానిని కొంతకాలము తినుచు అభ్యాసము వెంబడి కొబ్బరికాయమాత్రమే తిని జీవించవచ్చును. కొబ్బరికాయ యందు శరీరమునకు కావలసిన పోషణపదార్థములన్నియు నున్నవి. నేను మూడు పిడికెడులు గోధుమలు, పిడికెడు శనగలుగాని పెసలుగాని బటానీలుగాని నీటిలో నొకరాత్రి నానినతరువాత కొబ్బరిముక్కలతోగాని చమురు పప్పుజాతులతోగాని పొట్లకాయ, ఆనపకాయ, బీరకాయ, గుమ్మడికాయ, దోసకాయ మొదలగు కాయగూరలతోను, చుక్క కూర, గోంగూర, బచ్చలి, చింతచిగురు, వెన్నవెదురు, తోటకూర మొదలగు ఆకుకూరలతోను, అరటి, నారింజ నిమ్మ మొదలగు పండ్లతోను భుజించి తృప్తిగలిగి యానందపడుచున్నాను. నారింజ, నిమ్మ, దబ్బ మొదలగు పుల్లనిపండ్లను అడ్డముగా రెండుపక్షములుగా తరిగి ఆడిప్పలలోని రసమును కిలమూరని గిన్నెలోపిండి గింజలుతీసివేసి అరటిపండ్లు పిసికిన పెరుగువలె తియ్యగాను పుల్లగాను గట్టిగట్టిగాను పల్చపల్చ

గానుండి నాలుకకు పెరుగువలె రుచిగానుండును. అపక్వాహారమువలన సకలవ్యాధులు కుదురును, వ్యాయామచికిత్స, జలచిత్స, సూర్యకిరణచికిత్సలు మున్నగునవి యనవసరమే యగును. అపక్వాహారమును ప్రారంభించువారు పక్వాహారమును పూర్ణముగమాన లేరు. మూడుదినములైనను పక్వాహారమును త్యజించి, నానవేసిన కాయధాన్యములు పప్పుజాతి గింజలను తయారుచేసికొని కొబ్బరి, కూరకాయ ఫలములతో ఉదయం, సాయంకాలము పక్వాహారము భుజించువేళలయందు ఆకలితీరునట్లు తినుచుండవలెను. ప్రారంభదశయందు అపక్వాహారము త్వరలో జీర్ణమైపోవునుగాన మధ్య మధ్య ఆకలిగాని నీరసముగాని మరియేవిధమగు విపరీతమగుమార్పుగాని కనుపించినచో ప్రతిపర్యాయము యేదోయొకరకము ఫలముగాని శాకముగాని, వేరుశనగ బాదం మొదలగు చమురు పదార్థములనుగాని ప్రత్యేక ప్రత్యేకముగ గాని రెంటింటిని చేర్చిగాని ఆకలితీరులాగున నీరసముపోవులాగున భుజించుచుండవలెను. ఇట్లా నర్పుచుండిన 2 దినములలో ఏమార్పులులేక ప్రతితత్వమునకు నూతనాహారము సరిపోవును. ఇతరచికిత్సలవసరములేదు. ఆహారమును తూచుకొని, కొలుచుకొని తిన నవసరములేదు. ఆకలితీరి తృప్తికలుగువరకు నాలుకకు రుచికనుపడునటుల ఎవరియిష్టానుసారము వారు ఆహార పదార్థములను హెచ్చుతగ్గులుగ మార్చుకొనుచు జీర్ణశక్తినికనిపెట్టి ప్రవర్తించవలెను. ఆహారపరిమాణము వయస్సు, పని, కాలభేదమునుబట్టి మారుచుండును.

సాత్త్వికాహార విచారణ

(శ్రీ రాజయోగీంద్రులు, హఠయోగాశ్రమము యేతగవానిలంక)

గీ॥ శ్రీపరాత్పరుచే స్వత ♦ స్సిద్ధమైన
దివ్యతరమగు మానవ ♦ దేహ మిట్లు
వికటమొనరించి వెతగాంచు ♦ వెర్రులార!
యితరజీవులవలెనైన ♦ బ్రతుకరాదె? 1

ఆ॥ వె॥ పసితనమున నోట ♦ పండ్లు లేనప్పుడు
పాలు తల్లివలన ♦ బడయుటొప్పు
గాని మనుజులెల్ల ♦ కఠినులై గడుసాధు
జంతువులను హింస ♦ జేయదగునె? 2

గీ॥ మహి ఋషిప్రోక్తమౌ దివ్య ♦ మార్గములను
కల్లలుగ నెంచు పరమదు ♦ ష్కర్ములార!
సహజజీవితమునగల్గు ♦ మహిమ జూచు
భాగ్యమేనాటికైనను ♦ బడయగలరె? 3

గీ॥ నిమ్మ నారింజ దబ్బ దా ♦ నిమ్మలాది
చర్మమున జేదుగల ఫల ♦ జాతులెల్ల
విషయుతముగాన జ్ఞాను లీ ♦ విషయ మెరిగి
పరిహరింపంగ వలయు నీ ♦ ధరణియందు. 4

గీ॥ జీడి, మామిడి, నేరేడు, ♦ చింత, వెలగ,
తాడి, మారేడు, జామ, బ ♦ త్తాయిమొదలు
జగతి తామసమగు ఫల ♦ జాతులెల్ల
వదలవలయు ననారోగ్య ♦ వంతు లెపుడు. 5

క॥ ధారుణి, టెంకాయవలెఁ
సారతరంబై మనోజ్ఞ ♦ సంశోభితమై
ధారుణి కదళీ ఫలమొక
టే రహింవహింయించునంచు ♦ నెరుగుడి సుజనుల్. 6

గీ॥ వస్తుతత్త్వంబు గుర్తించి ♦ వానిలోని
సహజ సాత్త్వికములనెల్ల ♦ సంగ్రహించి
తినుటకలవడి మితభుక్తి ♦ తీరెరింగి
బ్రతుకనేర్చిన వాఁడెపో ♦ భాగ్యశాలి. 7

గీ॥ సాత్త్వికాహారమే సదా ♦ సమయమెరిగి
భుక్తిగాఁగొన్న నరులకు ♦ బుద్ధిబలము
శుద్ధరక్తంబు వీర్యంబు ♦ సుందరంబు
వృద్ధిగాంచుచు యోగసం ♦ సిద్ధి గలుగు. 8

గీ॥ రాజయోగీంద్రు లీపద్య ♦ రత్నములను
జగతి బొల్లాపురమ్మున ♦ జరుగు ప్రకృతి
సభ నధిష్ఠించు మానవ ♦ సత్తములకు
వినగదెల్పిరి నేడిట్లు ♦ వీనులలర. 9

☞ మధురరస ఫలములన్నియు సాత్త్వికములని శాస్త్రజ్ఞులలో ననేకుల యభిప్రాయమై యున్నది. శ్రీరాజయోగీంద్రులు మధురఫలములైనను చర్మమున చేదుగల వన్నియు తామసములైనవని తెలుపుచున్నారు. వారు దేహమనస్సుల ననేక కఠోరసాధనలకు లోనుజేసి ప్రకృతి తత్త్వపరిశోధనల జేయుచున్న సాధకోత్తములు. వారి పరిశోధనాఫలితములను కాదనజాలకున్నాము. కేవలము అరటిపండుమాత్రమే తిని

యుండగల్గుట యొకానొక ధీరవర్యునకే సాధ్యమైయుండును. అటులుండగల్గినవారెల్లరు వందనీయులే. ఇంగల్ హార్టు అను జర్మని శాస్త్రజ్ఞుడును కొబ్బరి యాహారమొక్కటియే చాలునని తన "నిర్వికార భావిజీవన" మనుగ్రంథమున వచించెను. ఏది యెటులున్నను విషయలోలత విరివిగ వ్యాపించుచున్న యీకాలమున అసహజములును దుష్టములునగునాహార పానీయములన్నిటిని వీడి వండని ఫలాదియాహారమును, శుద్ధజల పానీయమును గ్రహించుచుంటిమేని అస్మదాదులజన్మసాఫల్యమునకింతమాత్రమే చాలియుండునని తోచెడిని.-పత్రికాధిపతి.

పచ్చియాహారానుభవము—ఒకజాబు.

బొల్లాపురం (దక్కను) వాస్తవ్యులగు శ్రీయుత చి. గంగన్నగారు అప్పుడప్పుడు పచ్చియాహారమును కొన్నిరోజులు భుజించుచు, నీరసము అతృప్తి కలుగుచుండినందున మానివేయుచుండిరి. 1929 జులై నెలలో ప్రకృతికార్యాలయమునకు విచ్చేసి పచ్చియాహారమును భుజించి తృప్తులై, యాహారమును అభ్యాసకులు ప్రథమమున నీరసమును అతృప్తియు గలుగకుండునటుల తయారుచేసికొని భుజించుమార్గ మెరింగి యీరోజువరకు నటులే భుజించుచున్నారు. వారు తమయనుభవ మీదగువతీరున 28-10-29 వ తేదిన నొకజాబు వ్రాసియున్నారు.

"ఆర్యా! నేను పచ్చియాహారము మొదలుపెట్టి సుమారు మూడుమాసములైనది. మొదలు మొదలు కొన్ని రోజులవరకు దేహము శుష్కించి నీరసముగ నుండెను. కాని

రాను రాను శరీరములో బలము, మెదడుకు చల్లదనము, పని యందు పట్టుదల, అలసట లేకపోవుట, కొంచె మాహారముతో తృప్తిపొందుట మొదలగు సుగుణములు కలుగుచున్నవి. పక్వాహారములను చూచుటకైనను యిష్టము లేక ఫలాహారముతోనే తృప్తికలుగుచున్నది. ఇప్పుడు ఫలాహారము రెండు పూటలే చేయుచున్నాను. పగలు ఒంటిగంటకు, రాత్రి 8 గంటలకు. పగటిభోజనము సగము టెంకాయ నాలుగు అరటిపండ్లు రెండు నారింజపండ్లును రాత్రిపూట సగము టెంకాయ 4 ఖర్జూరపండ్లు కొన్ని నానవేసిన శనగలు లేక పెసలు లేక గోధుమలును తినుచున్నాను. ప్రతిదినము పొద్దున 6 గంటలకు 30 నిమిషములు ఒకలింగస్నానమును సాయంత్రము 6 గంటలకు 30 నిమిషములు ఒక లింగస్నానమును చేయుచున్నాను."

వేరుశనగ పథ్యము - కుష్ఠురోగ నివారణము.

1929 జనవరి "జర్నల్ ఆఫ్ ది క్రిస్టియన్ మెడికల్ ఎసోసియేషన్ ఇన్ ఇండియా" యను పత్రికలో ఇస్లాంపుర (సతారా) నివాసియగు డాక్టరు యఫ్. డి. ఇల్లిస్ యం. డి. గారు చర్మముయొక్క పైపొరలోనికి వేరుశనగనూనెను ప్రతిదినము ఇంజక్షనుచేయుటవలనను, లోపలికి త్రాగుటవలనను అనేకులకుకుష్ఠువ్యాధి కుదిరినదని తెలుపుచున్నారు.

కావున ఆరోగ్యధర్మముల నవలంబించుచు కేవలము పచ్చిపప్పును భుజించుచుండిన నిశ్శేషముగ రోగనివృత్తియగును గదా? ప్రకృతి చికిత్సకులు కుష్ఠురోగులకు పచ్చి వేరుశనగపప్పునుగూడ పథ్యించి ఫలితముల దెలుపప్రార్థితులు. -పత్రికాధిపతి

ప్రాణవంతమగు నాహారము.

శ్రీయుత కే. ఎల్. శర్మగారు బి. ఏ., బి. ఎల్. ధనుష్కోటినుండి
గాంధి మహాత్మునకు వ్రాసిన లేఖకు సంగ్రహము.

అపక్వాహారమే ప్రాణవంతమగు నాహారము.

ఆహారమును సహజస్థితిలోనే భుజించునట్టి పద్ధతి యెంత మాత్రమును నూతనవిషయము కాదు. అమెరికా దేశీయుడగు డాక్టరు సి. ఇ. పేజిగారు 1860 లోనే "క్షయమున్నగు వ్యాధులకు ప్రకృతిచికిత్స" యను శీర్షికక్రింద వ్రాసిన గ్రంథములో మిక్కిలి పట్టుదలతో నీపద్ధతిని ప్రోత్సాహపరచెను. ఈ విషయమునుగూర్చి ప్రత్యేకమగు నొక ప్రకరణమే దానియందు కలదు. దీని కతడు సహజాహారమని పేరు పెట్టెను. అప్పటినుండియు నీ సప్రాణాహారసిద్ధాంతము మందముగనే యైనను అభివృద్ధి నొందుచునే యున్నది. ప్రకృతిచికిత్సనుచేయువా రందరును యితర ఆహారపదార్థములతో పాటు సప్రాణపదార్థములనుకూడ తినవలెననియే బోధించుచుందురు. ప్రకృతిచికిత్సకులలో జగత్ప్రసిద్ధినిబడసిన ప్రొఫెసరు ఆర్నాల్డు ఎహారెటుగారు సహజాహారమునకు ఆమరహితాహారము (మ్యూకసులెసు-డయిటు) అని పేరుపెట్టెను. ఈఆహారమును తినుటవలన శరీరమునందలి టిస్యూలలో చీము (మ్యూకసు) మున్నగు మలినపదార్థములు కలుగనే కలుగవు. "అప్పుడప్పుడుపవసించుచు యీ సప్రాణాహారమునుతినుచున్నచో శరీరమునందుగల రోగకారకపరిస్థితులు అతిశీఘ్రముగానే మారిపోవునుగాన అసాధ్యవ్యాధులనబడునవికూడా కుదురును" అని ఎహారెటుగారు వ్రాసిరి. "కాని ఈయాహారమును గైకొన

నారంభించుటకు ముందు క్రమక్రమముగా అదివరకున్నపక్వాహారపద్ధతులను మార్చుకొనుచు చివరకు సంపూర్ణముగా సప్రాణాహారపద్ధతిని ప్రారంభింపవలెను. గాని ఒకేసారిమార్చివేయుట ప్రమాదకరము. కొందరికి వ్యాధికుదురుటకు స్వల్పమగు మార్పుచేసిననే సరిపోవునపుడు గొప్పమార్పు నేల చేయవలెను." అని యిత డడుగుచున్నాడు. "మహోన్నత ధర్మమును స్వల్పముగా ననుష్ఠింప నారంభించిననుగూడ మహాభయమునుండి రక్షణకలుగును" అని శ్రీమద్భగవద్గీతయే మనకు బోధించుచున్నది. శత్రువుయొక్క శక్తిని సరిగా గ్రహింపకపోవుట యెన్నడును మంచిపద్ధతికాదు. మన విషయములో మనశత్రువుమన ఆత్మలో నొక భాగమే యై యున్నది. చిరకాలమునుండి ఆహారపానీయముల విషయమున మనము చేసుకొనుచున్న అలవాటే ఆ ప్రబలశత్రువు. ఏకదీక్షగా నూతనపద్ధతి నవలంబించినచో సంపూర్ణముగా వికసించిన ఆత్మలకు తప్ప తక్కినసామాన్యుల కందరికిని నిరుత్సాహమే కలుగును గాననది చాలహానికరమగు సాధనము. "అన్నిజీవులును స్వస్వభావానుగుణ్యముగనే జీవించుచుండును గాన కఠిననియామాచరణము ఫలప్రదము కాజాలదు" అని భగవద్గీతయే బోధించు చున్నది. అవి మన స్వభావములును సంస్కారములును వాసనలును మనలను నడిపించుచుండునే గాని మనము వానిని నడిపించుటలేదు. ఈమనలోపములను సంస్కరింపగలవు. అచింత్యాద్భుత శక్తిగలవాడు పరమేశ్వరు డొక్కడే గానపునీతుడు కాగోరువాడు పరమేశ్వరునే ఆశ్రయింప

వలెను” అని గూడ భగవద్గీతలోనే యున్నది. సౌఖ్యపరిత్యాగమునకు సామాన్యజను లెన్నడును ప్రయత్నింపనే ప్రయత్నింపరు. కాన త్యాగ మహిమను వారు సరిగా గ్రహింపజాలరు. సౌఖ్యత్యాగము కడుసులభమనియును అందువలన లాభము కలదని తమకు నమ్మకము గలిగినచో తాము తప్పక దాని నవలంబింప గలుగుదుమనియును యింద్రియములకు దాసులగు వారు దంభోక్తులనుగూడ వలుకుచుందురు. ఆంగ్లవైద్య విధానము ననుసరించుచున్నవారిలో గూడ కొందరు సప్రాణాహారమునే తినవలెనని ప్రోత్సాహ పరుచుచుందురు. “జీవించుటకు సరియైనపద్ధతి” అను గ్రంథమును వ్రాసిన డాక్టరు లియోనార్డు విలియమ్సుగారు సప్రాణాహారమును సమర్థించిరి. “నిర్జీవాహార (పక్వాహారము) పరిమాణ మెట్టిదైనను సప్రాణాహారమును తినెడువారు ఆరోగ్యకరముగను సుఖకరముగను జీవించుటకు దాని నత్యల్పముగా తినిననే చాలును. ఏలననగా స్వల్పమగు సప్రాణాహారమును తినుటవలననే మనకు కావలసిన విటమినులు మున్నగు ముఖ్య పదార్థము లన్నియును సమృద్ధిగా లభించును. గాన సప్రాణాహారమును తినెడువారికి ఆహారపరిమితి చాలతగ్గిపోవును” అనివిలియమ్సుగారు వ్రాసిరి.

నేనుగూడ నపుడపుడు సప్రాణాహారమునే తినుచుండుట వలన అది చాల శ్రేష్ఠమైనదని గ్రహింపగలిగితిని.

బాగుగా పండిన అరటిపండును మెత్తగా పిసికి ముద్ద చేసి దానిలో పొట్టుతో విసరబడిన గోధుమపిండిని కొద్దిగా చేర్చి కొబ్బరికోరునుగూడ కలుపవలెను. దానిలో రెండు ద్రాక్ష

ముగా జీవింపగలుగుచుందురు. అట్టి జీర్ణశక్తి లేనివారు యీ మృతాహారమును గూడ కొద్దిగానే తినవలసి వచ్చునుగాన వారు కృశించి పోవుచుందురు. కావున ఈమృతాహారమున కును సప్రాణమగు నపక్వాహారమునకును ఎట్టి సామ్యమును లేదు. అపక్వాహారమును మిక్కిలి కొద్దిగా తినినను గూడ మనుష్యులెన్నడును కృశించిపోరని పెక్కువత్సరములనుండి మిక్కిలి హెచ్చుమందికి యాహారమును పెట్టించి పరీక్షించ బాగుగా నిర్ధారణచేసియే యున్నారు. అపక్వాహారమును మిక్కిలి కొద్దిగా తినినను శరీరమునకు కావలసినశక్తి నది రెుసగ గలిగియే యుండును.

"అపక్వాహారమును నే నదివర కెన్నడును తినలేదు గాన క్రొత్తలో నేను పళ్ళయొక్కయు ధాన్యముల యొక్కయు పరిమాణమును సరిగా నిర్ణయింపజాలక పోతిని." అని డాక్టరు పేజీగారు వ్రాసిరి. "మీరు ఒకగిన్నెడు ధాన్యమును తినుచున్నా"మని వ్రాసితిరి. నాభర్త దానిలో సగము మాత్రమే తినును, నే నింకను తక్కువగా తిందును. మేము తాజాపళ్లను మాత్రము మీరు తినుచున్న వానికంటె చాల హెచ్చుగానే తినుచుందుము. బాదంపప్పు కొబ్బరి మున్నగువానిని (నట్సు) మిక్కిలి హెచ్చుగా తినినచో అజీర్తి చేయును. కొన్ని పచ్చి కూరలను గూడ తినుచుండవలెను" అని ఒక సోదరీమణి డాక్టరు పేజీగారికి వ్రాసెను. ఆమె కుటుంబమువారందరును చాలకాలమునుండి అపక్వాహారమునే తినుచున్నారు.

"అపక్వాహారమువలన నద్భుతమగు మేలుకలుగు

చున్నది. ఇంతటి గొప్పలాభము కలుగునని నే నెన్నడు నను కొని యుండలేదు. ఆరోగ్యవంతులగు వారీయాహారమును తినినచో వారి యారోగ్యము మరింత అధికమగును. అంతకు పూర్వము మానసిక శారీర దౌర్బల్యము లేవయిన నున్నచో అవియన్నియును తొలగిపోవును. కీళ్లనొప్పులు మున్నగు వ్యాధులతో నేను చిరకాలమునుండి బాధపడుచుంటిని. నాబిడ్డలు తరుచుగా పళ్ళపోటు వలనను అప్పుడప్పుడును చెవిలోపోటు వలనను బాధ పడుచుండెడివారు. ఏమాత్రము చలిగాలి తగిలినను నాకు జలుబుచేయు చుండెడిది. ఇపుడు మాకుటుంబము వారిలో నెవరికినిగూడ నెట్టిబాధలును కలుగుటలేదు" అని ఆమెయే మరియొకసారి పేజీగారికి వ్రాసెను. రోగములను బట్టి ప్రకృతిచికిత్సలోను ఆహారము లోనుగూడ మార్పుచేయు చుండవలెను. సప్రాణాహారము తినుటవలన నేవో కొన్నివ్యాధులు మాత్రమే కుదురునని యెవరును భావింపగూడదు. మందులటువంటివి గాని సప్రాణపదార్థము లటువంటివి కావు. సప్రాణాహారము వ్యాధిని కుదర్పదుగాని శరీరస్థితినే మార్చివేయును. అందువలన వ్యాధిని కలిగించెడు విషపదార్థము లేవియును శరీరమున నిలువజాలవు. రక్తమును టిస్యూలును పరిశుద్ధములగును. ఇది క్రమక్రమముగా జరుగును. చాల కాలమునుండి జీర్ణించియున్న వ్యాధులు గలవారు కొన్నివత్సరములపాటు దీనిని తినిన పిమ్మటనేగాని వెంటనే గుణము కనబడదు. వా రందువలన విసుకుచెంది మానివేయగూడదు. ఎప్పటికైనను

శాశ్వతమగు గుణము సప్రాణాహారమువలననే క
కాని మందువలన నెన్నిటికిని కలుగదని రూఢిగ సవ

"సప్రాణమగు సవయవవర్గముగాని గాలిం
భాగముగాని చాల మందముగానే పెరుగుచుండును.
నదివరకు కలిగిన నష్టము పూర్తియగుట గూడ నెవ
జరుగుచుండును. కావున పునర్నిర్మాణము నెమ్మదిగ
గుట ప్రకృతిసహజమయి యున్నది. కావున ఆ
విధానజ్ఞులు మున్నగువారు మందుల నిచ్చి మంచినుండి
నకో చెడుగునుండి మంచికో శీఘ్రపరివర్తనము కలు
చేయుట ప్రకృతిధర్మమునకు విరుద్ధమని దీనివలననే
చున్నది." అని యొకప్రకృతిసిద్ధాంత పారంగతుడు
వ్రాసెనని డాక్టరు పేజిగారు ప్రకటించిరి.

వ్యాధులను కుదుర్చుటకును, ఆరోగ్యమును
దించుటకును తగిన అతిబలిష్టమును అతిసహజమున
సప్రాణాహారమునందు మాత్రమే కలదు. వ్యాధులను
టకు మొదటిసాధనము ఉపవాసచికిత్స. అంతకంటె
మయినది సప్రాణాహారచికిత్స. కావున వ్యాధులు
సప్రాణాహారమును మితముగాను సరియైనరీతిని తి
సంపూర్ణారోగ్యమును బడయుట కుత్తమ సాధన
యును లేదని నుడివి నే నీ లేఖను ముగించుచున్నాను

వాగ్భటుని భోజనపద్ధతి.

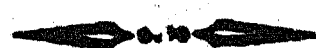
ఏపదార్థమైనను మోతాదుగా భుజింపవలెను. ఈమోతాదు జాఠరాగ్నిదీపనము కలిగించును. తినగలిగినంతలో గురుపదార్థములు సగమే తినవలెను. లఘుపదార్థములు ఇక తినలేమన్నంత యధికముగా తినగూడదు. మూడువంతులు తినవచ్చునని భావము. మోతాదునకు తక్కువగా భుజింపగూడదు. దానివలన బలము, ఓజస్సు, పుష్టి యివి నశించును. సకలవాతవ్యాధులును గూడ కలుగును. అతిమాత్రముగా భుజించిన వాతపిత్తకఫములను ప్రకోపింపఁజేయును. దీనివలన అలసకము, విసూచిక అను వ్యాధులు పుట్టును. వానివలని బాధలు ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రాణాంతకములు గూడ నగును. పదార్థములను అధికముగా భుజించుట యొక్కటే దోషము కాదు, అప్రియపదార్థములు, కడుపుబ్బరమును కలిగించునవి, సరిగా పక్వము గానివి, గురుగుణములు, రూక్షములు, చల్లబడిపోయినవి, అశుచిగా నున్నవి, విదాహకరములు, ఆరిపోయినవి నీళ్ళలోనున్నవి, అగు పదార్థములు గూడ జీర్ణములు కావు. శోకము క్రోధము మిక్కుటమగు ఆకలి, భయము మున్నగునవి కలయపుడుగూడ తినిన వస్తువులు జీర్ణములు కావు. భోజనమయిన వెనుక అది అరగక పూర్వము మరల భుజింపఁగూడదు. అకాలమ్మున కొలదిగ గాని, అధికముగ గాని భుజింపఁగూడదు. మలమూత్రములు

బాగుగా వెడలినతర్వాత హృదయము నిర్మలమై యుండు నపుడు, వాతపిత్తకఫములు స్వస్థానమునందే యుండునపుడు, త్రేనుపులు లేనప్పుడు, బాగుగా ఆకలియగుచున్నపుడు, జాఠ రాగ్ని పదార్థములను జీర్ణముచేయ సమర్థమై యున్నపుడు శరీరము తేలికగా నున్నపుడు భుజింపవలెను. అట్టి భోజనకాల మున స్నానాదికమువలన శుచియై, ఏకాంతస్థలమువఁ గూ ర్చుండి పితృదేవతలు, బాలురు అతిథులు వీరిని తృప్తులను గా వించి తాను పెంచుచున్న పశుపక్ష్యాదులుగూడ ఆహారము పెట్టబడుట యెరింగి మనశ్శుద్ధిగలిగి, నిందచేయకుండ, మా ట్లాడకుంట ద్రవబహుళమును తనకు హితమైనదియు, తన యందు భక్తి కలిగినవారు పెట్టినదియు, నగు నాహారమును భుజింపలెను. కుక్షి నాల్గుభాగములలో రెండు భాగములను ఆహారపదార్థములచేతను, ఒకభాగము ఉదకాదిద్రవపదార్థ ములచేతను నిండింపవలయును. నాలుగవభాగము కాళీగా నుంచవలెను. భోజనమయిన వెంటనే చదువుట, నడచుట, పరుండుట, ఎండలోనుండుట, అగ్నికి సమీపమున నుండుట, వాహనములను ఎక్కుట, ఈదుట, దాటుట మున్నగునవి చేయగూడదు.

ఫలములు, జీవసత్తా సిద్ధాంతము.

(Fruits and the Vitamine Theory.)

(డాక్టరు ఇ. లాంగ్ మన్ రాడ్ వెల్, న్యూయార్కు.)



అతిపురాతనములగు సత్యములు మిక్కిలి యుపయుక్తమును, విస్మృతమునగు నూత్న మార్గమున తిరుగ నిర్ధారణ చేయబడుచున్నవి. జీవసత్తనుగూర్చిన సిద్ధాంతమిట్టిదియె. జీవసత్త లేక ప్రాణసత్త్రయనునది మూడుతరగతులుగ విభజింపబడి యున్నది. 'ఏ' తరగతి, 'బి' తరగతి, 'సి' తరగతి. ఆరోగ్యమును తిన్నగ తుంతూగ జేయునట్టి స్వచ్ఛములును, ప్రథమములునగు ప్రాణసత్తలు భోజనపదార్థముల యందుండవలసినంత యుండకపోవుటచేతనే వ్యాధిబాధలు సంభవించుచున్నవని యాధునికశాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. 'ఏ' తరగతి క్రొవ్వును, 'బి' తరగతి ధాన్యములు, పిండి, చక్కెరయును, 'సి' తరగతి పండ్లు, పచ్చికూరగాయలును నై యున్నవి. ప్రాణసత్తావిషయమున వ్రాయబడిన నూత్నగ్రంథమగు హెర్ డాగ్మార్ బెర్గుగారి పుస్తకముయొక్క విమర్శకు డిట్లు చెప్పినాడు. "స్థిరబుద్ధిగల పరిశోధకుని దృష్టియందేమైనను పథికుని దృష్టికి ప్రాణసత్తలు కేవలమింద్రజాలమువలె నున్నవి. ఏమన నవి యేమియు ఫలముకోరకయే మనకొకింతయిచ్చుట కొప్పుకొనుచున్నవి. ఈనూత్నపథ్యవిధానమున నింద్రజాలమేమియు లేదు. ఈవిధానము వర్తకులవద్దనుండు ఆహారపదార్థములన్నిటిని తినకుండనుండునట్లు మనుష్యుని కాపాడుచున్నది. పథ్యవిధానవేత్త జీవసత్తాసిద్ధాంతము నానందముతోడ నంగీకరించును.

ఏలనన నది యుక్తమోత్తమమును సంపూర్ణముగా నగోచరమునగు సిద్ధాంతమైయున్నది. ఇది విసిగియున్న ప్రజల యభిరుచిని కదలించి షాపులలో నెచ్చటకుబోయిన నచ్చట ప్రత్యక్షమగుచు వరుసలు తీరియున్న డబ్బీలలోని యాహారముల యంతరార్థమును గూర్చియు 'సి' తరగతియాహారమె యారోగ్యప్రదమగుటకు కారణమును గూర్చియు యోజించునట్లు చేయుచున్నది. జీవసత్తాసిద్ధాంతమును కేవలశబ్దార్థము ననుసరించియే స్వీకరించినచో మోసమునకు లోనగుదురని తెలుపునట్టి హెచ్. రేన్‌హీమర్ గారి పక్షపత్రికలోని వ్యాసమునుండి కొంతభాగమిట నుదాహరించుచున్నాము:— "జంతుసంబంధములగు (మాంసాది) పదార్థములలోని జీవసత్తలు సుస్థిరములుగావు. అవి వివిధభేదములతో గూడియుండును. అంతియేగాక జంతుసంబంధ పదార్థములు జీవసత్తాభాగములను శీఘ్రముగా గోల్పోవుచున్నవి. "ఈమాంసాదులలోని జీవసత్తలు జంతువులు జీర్ణించుకొనిన పిమ్మట శేషించినవియేగాని సంపూర్ణములుగావను సంగతి విశదమే. జీవసత్తలను నిర్మించునట్టియు, వర్ధిల్లజేయునట్టియు నిగూఢశక్తి వృక్షజాతియందే యున్నది. జంతుమాంసాదులలో నెంతమాత్రము లేదు అని భావము. "జంతువులు తమ యాహారమును జీర్ణము చేసుకొనుకాలమున నీజీవసత్తలు విభజింపబడి మొదటి ప్రభావమును పోగొట్టుకొనును. "ఇందుకు దృష్టాంతము చూడుడు. అమెరికాయందలి పేదలగు జనుల యొక్క ఆహారమున చాలభాగము నాక్రమించుకొనిన పందిక్రొవ్వులో సాధారణముగా జీవసత్తలు లేనేలేవు. పందిక్రొవ్వుకు గాలి

తగులుటచేత నదియూ నట్లగుచున్నది. ముఖ్యముగా లవణ రక్త నివారకమగు జీవసత్త వాయుసంబంధము కలుగగనే శక్తిహీనమైపోవును. పందిక్రొవ్వువలెనే కాడ్‌లివరుఆయిల్ Cod liver oil కూడ జీవసత్తలు లేనిదై యున్నది. "జంతువుల మాంసాదులలోనున్నట్లును లేనట్లును గాక భుక్తశేషమై మిగిలియుండు జీవసత్త వాయువాకింత సోకినంతనే నశించుచున్నది. ఉండవలసినంత జీవసత్తతో కూడియుండని యాహారమునందు గుణము లేకపోవుటయేగాక అట్టియాహారము విషప్రాయమై చెలువు జేయును." ఈవిధముగా శరీరము విషపూరితమగుచున్నది. మఱియు రెన్‌హీమురుగారిట్లు చెప్పుచున్నారు:—"స్తనజాతిజంతువులు స్వయముగా జీవసత్తను త్పత్తి చేయనేరవు. అవి వృక్షజాతినుండి మార్పుజెందని జీవసత్తను, పాలుమాంసము వీనినుండి మార్పుపొందిన జీవసత్తను సంగ్రహింపవలసినవై యున్నవి." కావున మాంసభక్షణము రెండవ రకము మూడవ రకము పోషణమునే గాని అపూర్వైన పోషణము నీయజాలదు. మాంసాహారమునుండి సారమును గ్రహింపవలయునని వారు తమ ధాతుశక్తి నెంతో వృథ చేయవలసియున్నది.

ఫలములు, చముదుపప్పులు, వీనియందలి సంపూర్ణ పోషకశక్తి

జీవసత్త ముఖ్యావశ్యకమనియు, జీవసత్తను నిర్మించునట్టియు, పెంచునట్టియు నిగూఢశక్తి వృక్షజాతియందే యున్నదనియు తెలిసికొనినయెడల తక్కిన పదార్థములన్నిటికంటెను ఫలములు కూరగాయలు ప్రధానస్థానమునందున్నవంగలిని

గ్రహింపగలము. పండ్లయందు పోషకశక్తి లేదనియు, నవి హానికరములనియు, యవి యనవసరములనియు, భోజనానంతరము చిరుతిండిగా తినదగినవియనియు ప్రజాబాహుళ్యమునందు వ్యాపించినట్టి భావములిప్పుడు సంపూర్ణముగా చచ్చిపోవుచున్నవి. అయినను పండ్లుమిక్కిలి ప్రియమగుటవలన కొనజాలక చాలమంది తినకుండనున్నారు. ఫలముల యొక్క విలువనుగూర్చి జనులకు క్రమప్రబోధము కలిగినకొలదిని జాతి యొక్క ఆరోగ్యమెంతయేని వృద్ధినొందును. ఫలముల యందత్యంత పరిశుద్ధమగు పోషకపదార్థమున్నది. అది శీఘ్రముగా జీర్ణమగును. ఫలములలో శ్రేష్ఠమగు శర్కరయున్నది. నాడీ నిర్మాణమున కావశ్యకములగు ముఖ్యలవణములు ఫలముల యందున్నవి. కాయలయందు అనగా కొబ్బరి, బాదాంమున్నగు చనురుపప్పులయందు మిగుల పరిశుద్ధమును, స్వాభావికమునగు మాంసకృత్తు, క్రొవ్వు చాలయెక్కువగానున్నవి. కాబట్టి ఫలవర్గమునందు 'ఏ' తరగతి, 'బి' తరగతి, 'సి' తరగతి జీవసత్తలు విస్తారముగానున్నవి. ఫలములు దివ్యమగు రుచికలిగిన నిర్మలమగు ద్రవపదార్థము (రసము) ను మనకిచ్చుచున్నవి. ఫలాహారమొకటియే శరీరమునకు సంపూర్ణపోషణము నిచ్చునదై యున్నది. ఇది వింతగా నుండవచ్చును. కాని వివిధజంతు శరీరాంతర్భాగ విమర్శనమును చక్కగానెరిగినవారు అన్నివిధములను మనుష్యునిబోలిన జంతువు ఔరంగౌటాంగ్ అనియు ఈ యౌరంగౌటాంగ్ బల మసామాన్యమనియు, నింత బలిష్ఠదేహముగల యీజంతువు కేవలము పండ్లను, చెముదు పప్పు[illegible] మాత్రమె తినుననియు తెలిసికొనినారు.

కేవల ఫలాహారము యొక్క ప్రయోజనములను, రసజ్ఞాసం బంధముగా, సిద్ధాంత సంబంధముగా, పథ్యసంబంధముగా తెలిసికొనిన వారు అకృత్రిమమైన యహ్లాదమును నిజమైన యుత్సాహమును అనుభవింతురు. వారికి గల సంతృప్తియు, శరీరము యొక్క తేలికయు ఆహారవిషయమున పూర్వాచార పరాయణులై యుండువారి కెంతమాత్రము నుండ నేరవు.

భ్రాంతిజనితమైన ప్రజాభిప్రాయము.

ఫలములవలన శరీరమున కామ్లత్వము పుల్లందనము కలుగునని ప్రజాభిప్రాయము. ఇది కేవలము భ్రాంతిజనితమై యున్నది. శరీరము యొక్క యారోగ్యమును తిన్నగానుంచు నట్టి విరుద్ధాపరుద్ధశక్తులను (Positive & negative) నామ్లము ను క్షారమును సహజముగ శరీరమే ప్రవింప జేయుచున్నది. ఈ కాలపువారి యస్వాభావిక పదార్థముల యొక్క యమిత సేవన ము వలన (సహజామ్లములకు క్షారములకు దోడు) వినాశ కరములగు నామ్లములు శరీరములో పుట్టుచున్నవి. పండిన పండ్లును, ఫలరసములును బలమైన రక్తాపశ్రీకారగుణమును కలిగియుండుటచే అస్వాభావి కాహారమువలన గలిగిన వినాశ కరములగు ఆమ్లములను ప్రతిహతము చేసి మేలు చేయును. ఈసంగతి యెల్లరికిని తెలియలేదు. విషమును హరింపగల శక్తు లతో కూడి యున్న అనారస ముస్నగు ఫలముల ప్రభావమును మనమెఱిగియున్నచో పేటెంటు మందులమ్ము వారు సులువుగా ధనవంతులు కాకపోయెడివారే ఫలము లెంతచక్కగా పండి న, నెంతక్రొత్తవై (తాజాగా) యుండిన వానిలో జీవసత్త్వలంత

విస్తారముగ నుండును అన్ని రకముల ఫలములను కలిపితినుట పొరపాటని తలపబడుచున్నది. ఇదిసరి కాదు. ఇందుకువిరుద్ధముగా అన్నిరకములను కలిపితినుటవలననే ముఖ్యావశ్యకమగు జీర్ణకర్మ చక్కగాజరుగును. వండినవానిని వండనివానిని మట్టుకు కలిపితినకూడదు. పచ్చివి, వండబడినవి సమానముగా జీర్ణముకావు గనుక నీవిషయమున జాగ్రతగ నుండవలయును. కేవలము ఫలవర్గమునుగాని పండ్లు చమురుపప్పును కలిపిగాని తినదగును. పచ్చివేయైనను ధాన్యాదులు ఫలములతో సమానముగా జీర్ణము కానేరవు. కనుక ధాన్యాధులను ప్రత్యేకముగా తినవలయునేగాని ఫలములతో కలిపి తినకూడదు. జీవసత్త్వాసిద్ధాంతము యొక్క పరిశోధనములు ఫలములను వండకూడదని తీర్మానించుచున్నవి దాక్షు, అత్తి, ఖర్జూర, రేగు, జల్దరు మున్నగు ఎండినపండ్లన్నియు ఖనిజలవణములను, సకల జీవసత్తలను కలిగి యమూల్యములైయున్నవి. ముఖ్యముగా దాక్షపండ్లను తినుటనలవాటు చేసి కొనవలయును. దాక్షపండ్లయందు దినుముండుటచే వానిని తినుటవసరము. ఎండువిపండువికూడ వాడవచ్చును. ఎండుపండ్లను వండకూడదు. ఎండుపండ్లను 36 గంటలసేపు నీటిలో నానబెట్టినచో క్రొత్తగ కోసిన పండ్లవలెనుండును. డాక్టరు ఈహోరిటుగారు చెప్పినట్లు ఫలము మానవజాతియొక్క ముఖ్యాహారమై ఎక్కువ శక్తిసామర్థ్యములను, సహనమును ప్రసాదించునదియై మలవిమోచనకారియై, మనుష్యశరీరమును బాగుచేయుట యందుత్తమ చికిత్సావిధానమై వెలయుచున్నది. —జ్ఞానాంబ.

సీమవంకాయ (టొమేటొ)

సీమ వంకాయ మొదట దక్షిణఅమెరికా దేశముననే యుండెడిది. క్రమేణ ప్రపంచ మంతటను వ్యాప్తి జెందినది. పాశ్చాత్యులు దీని "టొమేటొ" యనియు, ఉత్తర హిందూస్థానీయులు "విలాయతీ బైగన్" విదేశపు వంకాయ యనియు, అరవదేశీయులు "సీమెయ్ తక్కాలి"యనియు నందురు. ఇప్పుడు సీమవంకాయ అని యూరపుఖండ మంతట నేగాక అమెరికా సంయుక్తరాజ్యము, జపాన్, చీనా, పారశీకము, టర్కీ భారతదేశములయందు కూడ పండింపబడుచున్నది. వీనియందు విటమినులు విస్తారముగ నున్నవని పరిశోధకులు చెప్పుచున్నారు. ఈ విటమినులు సీమవంకాయల యందున్నంత యెక్కువగ మరి యే యితర శాకాహారముల యందుగాని లేవని నిర్ధారణ చేయబడినది. ఇది మలబద్ధమును నశింపజేయును. ఇందలి పులుసు అరోచకమును బోగొట్టును. రక్తమును శుద్ధిచేయును. అన్నాశయమునందలి పురుగులను జంపును. ఇది శగరోగులకు మిగుల యుపయుక్తమైనది. మేహశాంతిని, చలువను చేయును. సీమ వంగ భారతదేశమందలి యన్నిప్రాంతముల లోను పైరు పెట్టవచ్చును. రాతినేలగాని సారవంతభూము లన్నియు నిందుల కనుకూలించును. వలయు నంత జలనదుపాయము మాత్రమె యవసరము. బజారునందు అమ్మబడు సీమ వంగపండ్లు బాగుగా పండకుండుటవలన అందలి విత్తనములు సత్తువను గలిగి యుండవు గావున మంచి గింజలను సంపాదించి చిన్న ఆకుమడిని తయారుచేసి అందు సారవంతమగు యెరువును జేర్చవలయును. మట్టి యెంత మృదువు

జేసిన, నారు అంత బలమైనదిగా బయలు దేరును. నారు మడి యందు మొక్కలు 6, 8 అంగుళముల యెత్తున కెదిగిన యనంతరము మడినిండ నీరిడి భూమిని మెత్తపరచి తరువాత మొక్కలను జాగ్రతగా మడినుండి వేరుచేయవలెను. తరువాత యింతకుముందుగానే సిద్ధము జేసియుంచినభూమిని బాగుగా పదునుజేసి రెండేసియడుగుల కొక్క మొక్కవంతున నాటవలయును. ఇట్లు నాటినభూమిని యెంత గుల్లగా జేసిన అంతమంచిది. సీమవంగ మొక్క తీగవలె యెదుగును. అటులు యెదుగుచున్న మొక్కను భూమిపై ప్రాకనిచ్చినచో ముందు కాపునకు చెడుగుకలుగును. బయలు దేరిన పిందెలు మురిగిపోవును. కావున సన్నని యెదురుబద్దలతో 2, $2\frac{1}{2}$ అడుగుల యెత్తునకు పందిరివేసి అందుపైన నీ మొక్కలు ప్రాకు లాగున చేయవలయును. మరియొక పద్ధతి యేమన, ప్రతి మొక్క ప్రక్కను 4, 5 అడుగుల పొడవుగల యెదురు బద్దకు మొక్కను నిలువగట్టుట మంచిది. ఇట్లు చేయుటవలన పువ్వుగాని పిందెగాని కుళ్ళదు. సీమవంగను జూలైనుండి డిశంబరు నెలవరకును పండించవచ్చును. ఒక ఔన్సు గింజలకు 1,500 ల మొక్కలు తయారగును. నాలుగు ఔన్సు గింజలతో ఒక యెకరము నింపవచ్చును. 60, 65 దినములలో కాపు కాయును. సీమవంకాయలలో యనేకరకములున్నవి. వానిలో చాలవరకు యెఱుపురంగు కలిగియుండును. ఒకరకము మాత్రము పసుపువన్నె కలిగి యుండును. రంగు, రూపము యెటులున్నను గుణ మన్నిటియందును నొకటియే. — పత్రికాధిపతి.

గాయకులు తినదగినవి.

సిడ్నీ (ఆస్ట్రేలియా)లో సుప్రసిద్ధగాయకురాలగు "డేము నెల్లీమెల్బా" గారిట్లు వ్రాయుచున్నారు:—"సంగీతముపాడు వారు మితముగా భుజింపవలయును. వారు ముఖ్యముగ నిమ్మ పండ్లను, టొమాటోపండ్లను ఉడికించకుండగ తినవలెను. సెలేరి, వాటర్ క్రెసు అను ఆకుగూరలను టొమాటోకు బదులు తినవచ్చును. గాత్రపాటను పాడుటయే వృత్తిగల వారు మాంసమునుగూడ తినగూడదు. గాయకులకు యాపిలు పండ్లు మంచి పనిచేయును. పాడుచుండగా దాహము వేయుట వలన చాలా యిబ్బందిగలుగును గాన పాటపాడవలసిన రోజున తత్పూర్వము చేయునట్టి కడపటి భోజనములో ఉప్పును వర్జింపవలెను."

☞ తినగలిగినయెడల గాయకులును తినదగినవి యివి దాహకరములును, ప్రకృతిసిద్ధములును నగు ఫలాదులేయని పై వాక్యములవలన గ్రహింపదగియున్నది. —పత్రికాధిపతి.

ఎండిన ద్రాక్షపండు (కిసిమిసుపండు)

"ఎండబెట్టబడి సిలువచేయబడిన ద్రాక్షపండ్ల (Currants or dried grapes) లో పెద్దద్రాక్ష లేక గింజలుగలద్రాక్ష, చిన్నద్రాక్ష లేక గింజలులేని ద్రాక్ష అను రెండురకములున్నవి. పెద్దద్రాక్షను అంగూరా ద్రాక్షయనియు చిన్నద్రాక్షను కిస్మిసిపండు (Raisin) అనియు నందురు. వీనియం దద్భుత గుణములుగలవు. వీనిలో ఫలశర్కర మిక్కిలి హెచ్చుగా

నున్నది గాన శక్తినిగల్గించుట కివి యింధనములై (ఫ్యూయల్) యున్నది. ఇతర పదార్థములతో నివి చక్కగ మిళితమగును. వీనిలో చక్కెరతోపాటు పొటాషు, సున్నము (లైము) లోహ లవణములు (మినరల్ సాల్టుసు) గూడనున్నవి. రక్తములోనుశరీరమందలి సంహతుల (టిస్యూల)లోను, పసరు (యాసిడు) లక్షణములు కలుగకుండ నివి నిరోధించును. పరిపూర్ణారోగ్యమునకు వలయు లోహలవణములన్నియు నీఫలములయందు గలవు.”

—ఔషధవైద్యపత్రిక.

☞ పాఠకా! ఈఫలములనుగూర్చి యౌషధవైద్యులు సయిత మత్యద్భుతముగ బొగడుచుండ వీనిని స్వేచ్ఛగదిని సుఖింప నీవేల యింకను శంకించుచున్నావు? —పత్రికాధిపతి.

ఒక్కచెట్టునకు నిమ్మ, ద్రాక్ష, నారింజపళ్లు.

దక్షిణాఫ్రికా ట్రాన్సువాలులో ఒక నిమ్మచెట్టుకు మూడు కొమ్మలుమాత్రమె యుంచి తక్కినవానినన్నిటని నరికివేసిరి. ఆ కొమ్మలలో ఒకకొమ్మకు నారింజను మరియొక దానికి ద్రాక్షను అంటుకట్టిరి. మూడవకొమ్మ నటులే వదలిరి. సంవత్సరము నాటికి ఏకకాలమున ఆచెట్టున నిమ్మ, ద్రాక్ష, నారింజపళ్ళు పండసాగినవి. మొదట నిమ్మపళ్లు నారింజపళ్లు మాత్రమే ఒక కార్తిలో పండినవి. తరువాత ద్రాక్షపళ్ళు నారింజపళ్లు పండినవి. వసంతఋతువు చివరరోజులలో మూడు జాతుల ఆకులును పళ్లునుగూడ ఏకకాలముననే పండసాగెను. —ఆం॥ప॥

బొప్పాయిపండ్లు (Carica Papaya).

బొప్పాయిపండును మదనానబపండనియు, పరంగిపండనియు, సంస్కృతమున పారిస, పపీతాయనియు నందురు. ఫలభక్షకుల కెల్లెడల సులభలభ్యములగు పండ్లలో నిది యొకటి. ఈపండ్లలో ననేకరకము లున్నవి. ఒక్కొకటి 5, 6, పౌనుల బరువుండును. మిగుల మంచిఫలములలో సిలోన్, సింగపూరు, మోల్మెను రకములు ప్రసిద్ధములు. బెంగుళూరు మదరాసు రకములు సాధారణమైనవి. ఈ పండ్లలో 100 కి నీరు 90.75 వంతునను, మాంసకృత్తు .8 వంతునను, క్రొవ్వు .1 వంతునను, నత్రజని (Free extract) 6·32 వంతునను, బూడిద (ash) 9.4 వంతునను పోషకపదార్థ ముండునని రసాయనికశాస్త్రజ్ఞులు నిర్ధారణ జేసిరి. బొప్పాయికాయలు బలవర్ధకమైన విటమినులు గలిగియున్నవనియు జీర్ణకరమగు పదార్థమును గలిగిన వనియు విరేచనముగలిగించుననియు నౌషధవైద్యులు సయితమంగీకరించిన విషయమే. ఆయుర్వేద గ్రంథములయందును "బొప్పాయిపండు స్వాదుగను రుచిగను నుండును. రక్తస్రావము మూలవ్యాధి మూత్రద్వారమునందలి వ్రణములు పుండ్లు గుల్మము వీని నివృత్తించును. అగ్నిమాంద్యమును బోగొట్టును. ప్రతిదినము ఉదయమున బుచ్చుకొనిన విరేచనబద్ధప్రకృతి మారును. పురాణనీళ్ళవిరేచనములు కట్టును. రొమ్ములలోనుండి రక్తముపడెడివ్యాధికి మేలుచేయును. కాక నణచును. హృదయములోను పొట్టలోను బుట్టిన దుష్టవేడి నణచును." అని వ్రాయబడియున్నది. ఇతరఫలములతో నీపండ్లనుకూడ నుపయోగించుచున్నచో పండ్ల పథ్యమువలన తృప్తి జనించ

దను దుర్వాదంతి తొలగును. కొందరీ పండ్లలో నిమ్మరసము గాని పుల్లని నారింజరసముగాని పెద్దనిమ్మరసముగాని జేర్చుకొని తిందురు. బొప్పాయికాయలను కూరగ వండుకొని తినుచున్నారు. ఔషధవైద్యులు యీ ఫలముయొక్క పాలనుండి 'పెప్సిన్' అను జీర్ణకరౌషధమును తయారుచేసి విక్రయించుచున్నారు. బొప్పాయిచెట్లు దోమలకు శతృవులగుటచే దోమలను బారదోలి మలేరియాజ్వరమునుండి కాపాడును గాన ప్రతియింట నుండదగినవి. బెంగుళూరు మొక్కలు ఎంతదూర ప్రదేశమునకు తీసికొనిపోయినను చెడిపోక తిరిగి నాటినంతనే నాటుకొని జీవించును. సంవత్సరమునకు ప్రతిబొప్పాయిచెట్టును మొత్తముమీద 200 మొదలు 300 పౌనుల బరువుండు 100 కాయలు కాయును. తోటలో మొలకలనాటినపిమ్మట సుమారొక సంవత్సరకాలములో మొదటికాపు కాయును. అటుపిమ్మట సంవత్సరమంతయు ఫలవృక్షములు కాయుచుండును గాని శీతాకాలమున అనగా అక్టోబరు మొదలు మార్చివరకు మంచిఫలముల నిచ్చును. సాధారణముగా దీనిపంట చాల సమృద్ధి. చలికాలములలో పండ్లు త్వరగా పక్వము కావు. బజారున నమ్మవలసిన బొప్పాయిపండ్లను పసుపురంగు వచ్చిన వెంటనే త్రుంచవలయును. కొన్నివృక్షములలో ముఖ్యముగ పొడవు పండ్లుగలవృక్షములలో పండ్లకు కొంచెము ఆకుపచ్చరంగువచ్చినప్పుడు పండ్లు పక్వమైనవని తలంచవలెను. కొన్నిరకములపండ్లకు కొంచెముపాటి పసుపురంగువచ్చిన వెంటనే యుపయోగమునకు తగినవని యెంచవలెను. వీనిలో 'పొడుగుజాతి' యనియు 'గుండ్రనిజాతి' యనియు రెండురకములు కలవు. ఈరక

ములలో స్త్రీ పురుషజాతివృక్షములు రెండును కలసియుండును. తక్కిన సాధారణజాతిలో నీ రెండుజాతులు వేర్వేరుగ నుండును. అయితే వృక్షముయొక్క జాతిని వృక్షము పుష్పించువరకు గుర్తింపజాలము. కావున పుష్పించిన తరువాత మనము నాటినచెట్లలో విశేషభాగము పురుషజాతియైన మనకు కాలహరణ మగుటయు స్థలము వృధాయగుటయు సంభవించును. పొడవుజాతియొక్క విత్తులవలన పెరిగిన వృక్షములు విశేషముగా ఫలవంతమగు వృక్షములుగా నుండును. మఱియు పురుషజాతి వృక్షములను వేసినట్లయిన గుత్తులుగా వ్రేలాడును. సువాసన నిచ్చు పుష్పములు కలవైయుండును. చెట్లు కొన్నియడుగులు పెరిగినపిమ్మట పుష్పించును. అప్పుడే మనము కావలసినచెట్లను ఏరుకొనుట మంచిది. పండ్లకొరకై చెట్లను పెంచినట్లయిన యొక నూరు స్త్రీ జాతివృక్షముల కొక పురుషజాతివృక్షమును పెంచవలయును. స్త్రీజాతి పుష్పము పురుషజాతి పుష్పముకన్నను పొడవుగను చిన్నని కాడలుగలవిగ నుండును. మరియు నా పుష్పముల మధ్యభాగము (బొడ్డు) గుండ్రముగా నుండును.

చెట్టునకు పిందలేర్పడగానే అందు సగమో లేక మూడవవంతు పిందెలో త్రుంచివేసినచో మిగిలిన పిందెలు చాల శ్రేష్ఠములయిన ఫలములుగా తయారగు నని ఫలారామాధిపతులు తెలుపుచున్నారు. ప్రతిగృహమునందును నీమొక్కలునాటి ఫలములను స్వేచ్ఛగ భుజించుచు రోగపదార్థవిముక్తిని గాంచి మీరు బలారోగ్యములతో వర్ధిల్లుడు. —పత్రికాధిపతి.

మామిడిపండు. (Mangoe)

దీనిలో చక్కెర మిక్కిలి తక్కువగాన అతిమూత్రవ్యాధి కలవారి కిది మంచిది. మామిడిపండులో జలము లేక ద్రివ్యాప దారము లేక తేమ 100 కి 82 వంతులును, ఖనిజలవణములు 0.5 వంతులును, శ్వేతధాతువు (అల్బ్యూనమెను మేటరు) 0·3 వంతులును, మాలికయాసిడు 0·25 వంతులును కలదుగాని చక్కెర మిక్కిలి తక్కువగానే యున్నది. గ్లిసరైను 100 కి 16 వంతులున్నది. ఇది కొద్దిగా విరేచనకారి. దీనియందు ఆంటీ స్కార్బ్యూటికు గుణములుకూడ నున్నవి. దీనిలో చక్కెర లేనే లేదనవచ్చునుగాని అతిమూత్రవ్యాధికలవారును వాతరక్తము (గౌటు)కలవారును యీపండ్లను తినినచో నేమియును భయము లేదు. ఆయుర్వేద వైద్యులును "మామిడిపండురసము విరేచనముచేయును. హృదయమునకు బలము కలిగించును. వీర్యమును గట్టిపడజేయును. శరీరమున కుత్సాహమును కలిగించును. తలనొప్పిని శమింపజేయును." అని వక్కాణించుచున్నారు.

☞ ఇయ్యది యౌషధవైద్యులుచేసిన పరిశోధనాఫలితమే గాన యెల్లరును మామిడిపండును స్వేచ్ఛగ భుజించి సుఖింపుడు.

—పత్రికాధిపతి.

సీమవంకాయ (టోమాటో)—విటమినులు.

"టోమాటోపండ్లలో "సి" విటమినులు బాగుగ నున్నవనియు "సి" విటమిను లవణరక్తమును (స్కర్వివ్యాధిని) పోగొట్టుననియు టోమాటోపండ్లను ఉడికించకుండ విస్తారముగ తినుచుండ వలయుననియు" విస్కాన్సిన్ విశ్వవిద్యాలయము నందు దేశీయఆర్థికశాఖవారు పరిశోధనలనుచేసి ప్రకటించిరి.

—(గుడ్ హెల్తు)

నారింజపండు.

(డాక్టరు బర్నారు మ్యాక్ఫేడన్, న్యూయార్కు.)

సబ్బు నీళ్లు చేతుల నెట్లు శుభ్రపఱచునో అట్లు నారింజరసము నోటిని శుభ్రపఱచును. కావున నారింజరసముతో నోరు కడుగు కొనవచ్చును. పొద్దుట లేచునప్పటికి నీనోరు రోతగ నుండునేని నారింజపండులో కొంతభాగమును తిని [illegible]సమును చక్కగా పుక్కిలించినచో నీ నోరును నీ [illegible] పరిశుభ్రమగును. పండ్లు చిగుళ్లు వీనిపై పేరు [illegible] అనారోగ్యకరమైన పాచిని నారింజపండులోని [illegible]వేయును. నోటిలో పాచి పేరుకొనినపుడు [illegible]యు, పొట్టయొక్కయు, నామత్యాచపు అస్తరు [illegible](ఆహార) నందుకూడ పాచి పేరుకొని యున్నదని తెలిసి కొనవలయును. ఈ స్థితియందు హితముగ నుండు పండు నారింజపండే. ఈ పండు జనప్రీతి కెంతయు నర్హమై యున్నది. దీనియందు జీవసత్త్వ లధికముగ నుండుటచేత బిగుల గొప్ప పరిమాణము గల పోషక పదార్థముతో కూడి యుండ నమ్మును నిది యిచ్చును. దాహశాంతికి తోడ్పడును, ఆమత్వాచముతో సంబంధము కలిగినపుడెల్ల దాని విషయమున పూతి నాశకముగ నుపయోగ పడును. శరీరమునకు ముఖ్యపోషక పదార్థముగ తోడ్పడును.

నారింజపండును వాడుటలో ననేక విధములు కలవు. చాల మంది వట్టిరసమును త్రాగుట మంచిదని యెంచెదరు. కాని రసము నుపయోగించుటవలన సంపూర్ణ లాభము కలుగ నేరదు. రసముతో నిండియుండు గుజ్జును తినుటయే మేలు.

వారు వాడదగును. రుచియందును వాసనయందును మా
త్రము నారింజనీరమును పోలి దానిలోని పోషక పదా
మొకటియైనను లేకుండ నుండునట్టి రసాయనికముగా సిద్ధమై
పానీయము లెన్నో యున్నవి. నికరములగు గుణము లెవ్వియు
లేనివై యున్నను నీ తరగతి పానీయములు వాడదగినవి కావు
ఇవి ప్రజలను మోసపుచ్చుచున్నవి. ఈ పానీయములను విక
యింప నీయకూడదు. ముఖ్యముగా నారింజపండ్లు కొలది
వెలకే లభించు చుండునపుడును, తాజాపండ్లతో చేయ
బడు పానీయముల నమ్మకటవలన తగినంత లాభము వచ్చు
చున్నపుడును పై తరగతి పానీయము నమ్మనీయకూడదు.
ఈ కాలమున చూర్ణములు, పానకములు బజారులో విక్ర
యింప బడుచున్నవి. అవి తాజాపండ్ల నుండి తీయబడినవనియు
వానితో పానీయములను తయారు చేయవచ్చు ననియు కార్మి
కులు ప్రకటించు చున్నారు. వారి ప్రకటనలు నిజమైన వైన
చో నా మిశ్రమము లుపయోగకరములే యగును. కాని
యెల్లపుడును తాజాపండే వాడతగినది. ఏమన? వెలలేనిపోషక
పదార్థభాగమగు జీవసత్తులు తాజాపండునం దెక్కువగ నుం
డును. బజారులో విక్రయింపబడు పానకపదార్థములలో
నిలువ యుండుటకై చేర్చబడిన విషమువంటి బెంజోట్
ఆఫ్ సోడా (Benzoate of Soda) సాధారణముగ కలిసి
యుండును. బెంజోట్ ఆఫ్ సోడా కలిసినట్టి వస్తువును దేనిని
వాడ కూడదు. జీర్ణాశయము సహజముగ నున్నవారికి ప్రత్యేక

*పంచదార కొంచమేని వాడకుండుట మంచిది.

మైనయసౌఖ్యము అనుభవమునకు వచ్చి బెంజోట్ ఆఫ్ సోడా యొక్క ప్రతిబంధక స్వభావము బోధ పడగలదు. వివిధ పరిశోధనలు చేయబడుచు బెంజోట్ ఆఫ్ సోడా నిలువ యుంచుటకు వాడబడు నిరపాయకర పదార్థ మని చెప్పబడుచు నున్నను చక్కగ సంధానింపబడిన నాడులతో కూడి పొట్టను బాగుగ నుంచుకొనియున్న ప్రతివారు మొట్టమొదట వాడగనే కలుగు నసౌఖ్యానుభవము ద్వారా బెంజోట్ ఆఫ్ సోడా యొక్క గాని మఱియే యితర సార్థకమైన నిలువ యుంచగల వస్తువు యొక్కగాని యునికిని శీఘ్రముగ గ్రహింపగలరు. దీనిని బట్టి యిది మనము వాడదగిన వస్తువుకా దని ఋజువగు చున్నది. ఆ వస్తువును ఆహారముతో పాటు కొన్ని దినములు, వారములు, నెలలుగా వాడగలిగి నంతమాత్రమున నదితుదకు వాస్తవముగా ఆయుష్కాలములో కొన్ని యేండ్లను తగ్గింపగల దను విషయము తెలియ బడ నేరదు. ఒక తరము లేక కొన్ని తరములవఱకు మనుష్యుల పై పరిశోధనలు గావించిననే గాని, బెంజోట్ ఆఫ్ సోడాయొక్కగాని మఱి యేనిలువయుంచు నట్టి వస్తువుయొక్కగాని గుణము తెలియబడ నేరదు. (జ్ఞానాంబ)

☞ డాక్టరు జే. హెచ్. కెల్లాగు, యం. డి. గారు నారింజ పండును గూర్చి వ్రాసిన వ్యాసము ప్రకృతి 1920 మార్చి సంచికలో ననువదింపబడి ప్రకటింప బడినది. ప్రకృతి 7 వ సంపుటము 77వ పుటలో నారింజపండ్లు- నిమ్మపండ్లు - అని యొక వ్యాసము కలదు. పాఠకు లా వ్యాసములను జదువ ప్రార్థితులు.

—ప్ర॥ సం॥

మామిడిపండు (MANGO)

ఈశ్వరలీలావిలాస ప్రదర్శకమగు నీసృష్టిరంగమునకు ఋతువులనబడు తెఱలొక వింతసోయగము నిడుచుండును. ఒక్కొక్క ఋతు వొక్కొక్క విచిత్రదృశ్యమును ప్రదర్శించును. అన్నిఋతువులలో వసంతఋతువు మిగుల రమణీయదృశ్యమును బ్రదర్శించి మనోరంజకమై వెలయుటచే కవులచేతను, గాయకులచేతను, పండితులచేతను, పామరులచేతను ప్రశంసింపబడుచున్నది. ఇట్టి యీ వసంతఋతురామణీయకమంతయు మామిడిచిగుళ్ల మార్దవమునందును, దానికీర్తి సౌరభమంతయు చూతపుష్పగుచ్ఛనిర్గత సుగంధపరిమళమునందును మిళితమైయున్నవి. సుకోమలములును, సుస్నిగ్ధములునునగు నెఱ్ఱని చిగురాకులతోడను, గుమగుమలాడుచు ఘ్రాణతర్పణము చేయు పూగుత్తులతోడను కూడి మామిడిచెట్లు తీకాలమున నవ్యక్తమధురధ్వానములు చేయుచు వీనులవిందుగొలుపునట్టి కోకిలముల కాలయములై చూడ వేడుకనొదవించుచుండును. క్రమముగ వసంతము గ్రీష్మమగునప్పటికి మామిడిపూలు పిందెలై, కాయలై, పండ్లై యందఱికి విందుగ పరిణమించును. చిన్నపూచ పిందెగ నుండునప్పటినుండి పక్వఫలముగ మారునప్పటివరకు మామిడికాయ నందఱు గౌరవింతురు. వేసంగిలో మామిడితోపులకుగల గణ్యత మహారాజులసౌధములకుకూడ యుండనేరదు. భారతభూమి నలంకరించు ఫలవృక్షములలో చూతవృక్షము ప్రథమగణ్యము.

శ్లో॥ ఆమ్ర శ్చూతో రసాలశ్చ మాకంద స్సహకారకః।
కామాంగః పికబంధుస్స్యా ద్వరపుష్పో మహోత్సవః॥

టీక॥ ఆమ్ర (2) చూత (3) రసాల (4) మాకంద (5) సహకారక (6) కామాంగ (7) పికబంధు (8) వరపుష్ప (9) మహోత్సవ యీ 9 న్ని మామిడి పేర్లు. (ధన్వంతరి నిఘంటువు)

ఇంతియేగాక అతిసౌరభ, మధుదూత, పికవల్లభ, వసంతద్రు, వసంతపాదప, వనోత్సవ, మాధవద్రుమ, గంధబంధు, స్త్రీప్రియ యిత్యాది నామాంతరములు భావప్రకాశాది గ్రంథములందు కలవు.

శ్లో॥ తత్ఫలం బాలమత్యమ్లం రూక్షం దోషత్రయాస్రజిత్ । పక్వంతు మధురం వృష్యం స్నిగ్ధం హృద్యం బలప్రదమ్। గురు వాతహరం రుచ్యం వర్ణ్యం శీతమపిత్తలం । రసస్తస్య రసస్నిగ్ధోరోచనోబల వర్ణకృత్ । సహకారంచ వాతఘ్నం పిత్తశ్లేష్మవినాశనమ్ । కషాయం మధురం వృష్యం గురుస్నిగ్ధం విశేషతః । పక్వామ్రం జనయే దాయుర్మాంస శుక్ర బలప్రదమ్.........॥ (ధన్వంతరి నిఘంటువు)

తా॥ లేతమామిడికాయలు మిక్కిలి పుల్లగనుండును. తాపము నిచ్చును మరియు త్రిదోషప్రకోపము, రక్తదోషము వీటిని హరింపజేయు. పండిన మామిడిపండ్లు మధురముగను, వీర్యవృద్ధికరముగను, జిగటగను, బలకరముగను, గురువుగను, రుచిగను, శీతలముగను నుండు. హృదయమునకు మేలు, శరీరకాంతి వీటిని గలుగజేయు వాతమును బోగొట్టును, పిత్తమును జేయకుండును. మామిడిపండ్లరసము వేగము గలదిగను జిగటగను రుచిగను బలకరముగను నుండు. మరియు నిది దేహకాంతి గలుగజేయు. తియ్యమామిడి జెగటుగను తియ్యగను వీర్యవృద్ధికరముగను గురువుగను జిగటగను నుండు. మరియు నిది వాతపిత్తశ్లేష్మప్రకోపమును బోగొట్టును. పక్వమైన తియ్యమామిడిపండ్లు ఆయువు, మాంసము, శుక్రము, బలము వీటిని వృద్ధిజేయును.

భావప్రకాశికయందుగూడ "స్నిగ్ధబలసుఖప్రదం" అనియు శుక్రవివర్ధనమనియు వర్ణింపబడియున్నది.

వస్తుగుణదీపికలో—" బాగుగ పండి సువాసనగలిగి పలుచని రసము గల తియ్యనిమామిడిపండు రుచిగా మనోహరముగా నుండును. వాతమును హరించును. విరేచనము చేయును. క్రొవ్వును బెంచును. వీర్యవృద్ధిని గలిగించును. అరుచిని బోగొట్టును. గుర్దాల (Kidneys)కు ప్రాణమునకు, హృదయమునకు, మెదడుకు, రొమ్ముకు, పేగులకు, మూత్రపు పంచికి, పుంస్త్వమునకు బలము చేయును. శరీరమునకు కాంతినిచ్చును. గుండెలలో వికారమును దగ్గును, తలనొప్పిని, బద్ధకమును బోగొట్టును. దేహపుష్టి నిచ్చును.

మాత్రము గావించును. పొట్టను మృదువుపరచును." అని వ్రాయబడియున్నది. వైద్యశాస్త్రము కూడ మామిడిపండు మంచిగుణము కలదని వక్కాణింపు చుండ మామిడిపండు పథ్యమునకు పనికిరాదనియు, జబ్బుచేయుననియు చెప్పు వారి యవివేకమున కేమిచెప్పవలయును? క్రొత్తగపెట్టిన అవకాయతోడను, సంబారములతో కూడిన కూరలతోడను గొంతుకలు మోయతిని దానికి తోడుగ మామిడిపండ్లను మెక్కువారికి కాక చేయకుండునా? కేవలము మామిడిపండు నేతినినచో యేజబ్బును రాదు. అదివఱకు శరీరమున చేరియున్న రోగపదార్థమును బయటకు నెట్టివేయుటకు మామిడిపండు యత్నించును. కావున మామిడిపండ్లు తినినప్పుడు కొన్ని స్వాస్థ్యసంకటములు కలుగును. అవి మేలుచేయునవేకాని కీడుచేయునవికావు. మామిడిపండు జబ్బుచేయునని తలంచుట పట్టిభ్రమ. మంచిపండ్లను విరివిగకొని తినగలవారెల్లరు వేసవికాల మంతయు నొక్కపూట భోజనముచేసి రెండుపూటల పండ్లు తినుటమంచిది. అట్లుగాక అయ్యతో చద్ది, అమ్మతో వేడి యనునట్లు నోటికివచ్చిన వెల్లనొల్లు చును మామిడిపండ్లనుకూడ మ్రింగుచుండినచో కొంత శిక్ష ననుభవింపవలసి యేయుండును. ఎట్లయినను మామిడిపండ్లను తినుటవలన బాగేగాని రోగము లేదు. కాన ప్రకృతిమాత ప్రసాదించిన రసాల ఫలాస్వాదనముచేసి జగదీ శ్వరుని ప్రేమమాధుర్యమును చవిచూడుడు! మామిడిపండ్లు పలురకములు కలవు. అవన్నియు రసముగలపండ్లు, పీచులేని కోతపండ్లు నను రెండు తరగ తులను చెందియున్నవి. మామిడిపండ్లపేరుల కొన్ని యీక్రింద నుదహరింప బడుచున్నవి.

అల్ఫస్, ప్యారీ, అమీన్, అయిజా, సమ్మార్, బేనిషాన్, బాలి కొండా, బారామాసి, బాదుగోం, దిల్‌పసంద్, పీకర్, ఖాదర్‌పసంద్, ఫజ్లి, గోలా, గోవాబందర్, కలపాహాద్, కవాస్‌జిపటేల్, మల్‌గోవా, మూర్షిదాబాద్, నీలం, నాజూక్‌పసంద్, నాజూక్‌బాదాం, నవాబ్‌పసంద్, పాంచ్‌సేరా, సక్కర్‌గుట్లి, సందర్‌షా, పహిల్‌వాన్ ఈ జాతులలో ఒక్కొకటి 10 నుండి 20 తులముల తూకముండును. మఱియు అబ్బాసి, అల్లీపసంద్, కాలిపహాడ్, తోటాపసంద్, తోటాపరి, వాలాజా, హార్ ఖరా, మిస్రిమలాయి, రాజాబందరు, బెంగ్లూరా, ఖర్జూరా, గుండు, అమృ

తం. మనోరంజని, నూర్జహాన్, జహాంగీర్. దిల్‌ఖుష్, సుఫ్లి, బాదామి, బారామాల్డా, గదేమార్, ఫ్రట్లూ, రాంపూరి, మున్నగు పేరులెన్నో కలవు. ఈ చెప్పబోవునవి మిక్కిలి మేలైనరకములు, టికారి లేక బెనారస్ కలంగ్రా. వంగదేశమునందలి గోపాలెధోబా, మాల్డా, ఫజ్లి, గోపాలెధోబా యనునది ఒక యడుగు పొడవుకూడ యుండును, మాల్డా యనునది చాల పెద్దది. బొంబాయిలోని బొంబాయి, లక్నోయందలి డిస్క్రి, సఫేయిదా. మామిడిపండ్లయొక్క రకములన్నిటిని వర్ణింపదలచిన నొక చిన్నపత్రిక నిండును. మామిడిపండ్లు వివిధములగు రంగులను, పరిమాణములను కలిగియుండును. ఆకుపచ్చని తేలికరంగు, ఆకుపచ్చని ముదురురంగు పసుపుపచ్చని యెఱ్ఱరంగు కలిగి కొన్ని పొడుగుగను, కొన్ని గుండ్రముగను, కొన్ని కోడిగ్రుడ్డు ఆకారముగను నుండును.

వేసవికాలములో ఘన (గట్టి) పదార్థములు రుచింపవు. ద్రవపదార్థములే రుచించును. శరీరము ద్రవపదార్థములనే కోరుచుండును. ఇందు కనుగుణముగ నీకాలములో రసపూరితములును జలపూరితములునగు ఫలములు ఫలించును. పుచ్చ, కర్బూజా, ముంజకాయలు, మామిడిపండ్లు మున్నగునవి యీ ఋతువులో దొరకును. చల్లని ఎళనీరుకాయలు సదా లభించునుగదా! మామిడిపండ్లుగుజ్జు, రసముకలదై యాకలిదప్పులనుతీర్చి యాప్యాయమానములెయ్యుండును. ముండు వేసవిలో మెండురసముగలపండ్లను దయచేయు పరమేశ్వరునిపరమహిమ యపారము చూడుడీ! మామిడిపండు వేసవికాలమున కెంతయో ననుకూలమగు నాహారము. మామిడికాయ యందలి పోషకపదార్థము జలము మున్నగువాని విభాగములనుగూర్చి శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధించి యీదిగువరీతిని వివరించినారు. (1) జలము 90 69 (2) మాంసకృత్తులు 0·59 (3) కర్బను హైడ్రజనులు 3·38 (4) లవణములు 0·27 (5) అమ్లము 1.93.
మామిడిపండునం దింకనెక్కుడు పోషకపదార్థములుండును.

హెల్త్‌కల్చరు అను పత్రికలో నొక సుప్రసిద్ధవైద్యవేత్త మామిడిపండునుగూర్చి "The pulp is yellow and not only delicious but wholesome and nutritious." మామిడిపండునందలి పచ్చని గుజ్జు మిగులరుచికరముగ నుండుటయేగాక, మిక్కిలి హితకరమును ఆరోగ్యకర

-మును పుష్టికరమును పోషకమునై యున్నదని వ్రాసెను. మామిడిపిందెలు పుట్టి నప్పటినుండియు పచ్చడినూర పాడుచేయుచు, కాయలు పెద్దవికాగనే ఊరు గాయలు పెట్టి కూరలకు వాడి యారోగ్యముతో పాటు వ్యర్థముచేయుచు, తరు ణము రాకముందే కోసి ఉక్కలో మగ్గవేసి సారహీనపరచుచు పలురీతుల నపచారములు చేయుటచే వలసినంత తేలికభరలకు దొరకగలన్ని పండ్లుగాని, వలసినంత సారముగల సహజ పరిపక్వఫలములుగాని లభించుట లేదు. పచ్చి కాయలను వ్యర్థముచేయకుండినచో ఫలములు చాలపండి బీదవాదలకుగూడ అందుబాటులో నుండగలవు. అందఱును పండ్లుతిని యానందింపగలరు. కావున ననారోగ్యకరములగు పచ్చడులకు కూరలకు ఊరుగాయలకు వరుగులకు వ్యర్థ పఱచకుండ ఆరోగ్యకరములగు ఫలములకొఱకు కాయలను కాపాడుడు. పచ్చి పచ్చికాయలగోసి పండవేయక సూర్యరశ్మిలో మగ్గవలకునుంచి పక్వ ఫలముల నారగింపుడు. భగవత్కృపను గ్రహింపుడు. —(జ్ఞానాంబ)

బాదముపాలు (ALMOND MILK)

(డాక్టరు శ్రీరాం, జమ్ము, కాశ్మీర సంస్థానము)

బాదము పప్పులను నీటిలోవేసి యొకరాత్రియంతయు నుంచవలయు ను. పప్పులమీది రొట్టుపొట్టు తీసివేసి రోటిలోవేసి రుబ్బి చాలినంతనీరు కలిపి మజిలీనుగుడ్డలో వడిగట్టి త్రాగవలయును. ఈబాదంపాలు ఆవుపాలకంటె యెక్కువ సుగుణముల నెన్నిటినో కలిగియున్నవి. ఇందు బాదంచమురు రూపమున క్రొవ్వుచాల యెక్కువగనున్నది. ఇందు భాస్వరము మిక్కుటముగ నున్నది. మాంసకృత్తుకూడ దీనియందున్నది. ఈపాలలో ప్రాణమును, శక్తిని నీయగల విటమినుు (Vitamins) లధికముగనున్నవి. మెదటితో పని చేయువారికీపాలు చాల్ల మేలుచేయును. బాదంపాలు శరీరమును, మెద ళ్ళను నిర్మించును. క్రమముగ సేవించిన నేత్రవ్యాధులకును, రక్తక్షీణత కును, బలహీనత మున్నగువానికిని నీపాలు మేలుచేయును. బాలురకీపాలు బలవర్ధకౌషధము. బాదాంపోషకశక్తియందు తినుబడివస్తువుల నన్నిటిని మించియున్నది. దానియందు మాంసకృత్తు, క్రొవ్వులు మిక్కిలి యెక్కువగ నున్నవి. మెదడుయొక్కయు నేత్రములయొక్కయు బలహీనతను పోగొట్టు

టయందు బాదాం చాల శక్తికలది. బాదముపాలు సులభముగ జీర్ణమై పారూప్యతనొందును. పంచదారను వేయకుండ వాడినచో అతిమూత్రరోగులకీపాలు మంచి పానీయమగును. [చక్కెరకు బదులు, ఖర్జూరగుండ కలుపుట మంచిది. —ప్ర. సం.] —జ్ఞానాంబ.

జంబీర పానీయము (LEMON JUICE)

(డాక్టరు శ్రీరాం, జమ్ము, కాశ్మీరసంస్థానము)

నిమ్మరసము సూక్ష్మజీవి వినాశకము. దుర్వాయుహరము. ఒకగ్లాసు నీటిలో సగము నిమ్మకాయరసము పిండి త్రాగిన నది గొంతుకను, నోటిని శుభ్రముగ కడుగును. వేసవికాలములో నిమ్మపండును వేడినీటిలో పిండి త్రాగినచో మూత్రము, చెమ్మట ధారాళముగ వెడలును. నిమ్మరసము దాహము నడచును. జ్వరమును పోగొట్టును. కలరా సూక్ష్మజీవులను, గ్రహణి (నెత్తురుబంక విరేచనములను గలిగించు) సూక్ష్మజీవులను, విషజ్వర సూక్ష్మజీవులను నిమ్మరసము చంపివేయును. ఒక గ్లాసు నీటిలో నొక నిమ్మపండు పిండి కొంచెము చక్కెర వేసినయెడల వేసంగిలో త్రాగుటకు చాల హితవుగనుండును. కాడి (Vinegar) కంటె నిమ్మరసమెంతయో నిశ్రేష్ఠమైనది. లవణరక్తవ్యాధిని హరింపజేయుటయందది మిక్కిలి శక్తికలది. ప్రయాణికులు త్రాగెడు నీటిని నిమ్మరసముతో శుద్ధిచేయుదురు. అజీర్ణము, (మూత్రాశ్మరి) వాతనొప్పులు వీనికి నిమ్మరసము మంచిమందు. బిగుళ్ళు, దంతములు, తల వీనిపైన నిమ్మరసమును రుద్దినయెడల మాటిపోవును. చర్మము శుద్ధియగును. అందముగ నుండును. నిమ్మపండును క్రమముగ సేవించినచో ఆయురారోగ్యము లభివృద్ధినొందును. నిమ్మరసముయొక్క సుగుణము ప్రతినావికుడు నెఱుగును. లవణరక్తవ్యాధిని, దంతక్షయము వీనిని నిమ్మపండు నిరోధించును. అది కంఠమును శుద్ధిచేయును, మన్యపుజ్వరమును నిరోధించును. నిమ్మరసమునుగూర్చి జ్ఞాపకముంచుకొనవలసిన వానిలో ముఖ్యవిషయమొకటి కలదు. ఎన్నడును ఇతరాహారములతోపాటు నిమ్మరసమును త్రాగకూడదు. పరగడుపున ప్రొద్దుటిపూటగాని రాత్రి పరుండబోవునపుడు ఆహారము జీర్ణమై పొట్టపట్టినదైన పిదపగాని తీసికొనవలయును.

పుల్లని రుచికలదైనను నిమ్మరసము రక్తమునకు క్షారత్వము నిచ్చును. అది నోటిని, పొట్టను, ప్రేవులను శుభ్రపఱచును. రక్తమును చల్లపఱచును. శరీరమునందలి విషములను వెలుపరింపగలుగునట్లు మూత్రపిండములకు సాయము జేయును. మన్యపుజ్వరము, కలరా వ్యాపించుదినములలోను, ఋతువులలోను నిమ్మపండును బోలిన ప్రయోజనకారియగు ఫలము వేరొండులేదు. భోజనముచేయుటకొక యఱగంట ముందుగ నిమ్మరసమును సేవించినచో రాబోవు నాహారమునకు పొట్టను చక్కగ సిద్ధముచేయును. అది మంచి యాకలిని పుట్టించును. [చక్కెఱ వేయకుండుట మంచిది.] —జ్ఞానాంబ

తక్రపానీయము (చల్ల) (BUTTER MILK)

(డాక్టరు శ్రీరాంజమ్మ, కాశ్మీరసంస్థానము)

పెరుగుచిలికి నీరుకలిపి వెన్నతీసివేయగా మిగులునది చల్లయనబడును. వేసవికాలమున చల్లత్రాగుట మిక్కిలియుపయోగకరము. చల్ల జీర్ణాశయవ్యాధులను, ప్రేవులలోనివ్యాధులను కలుగనీయకుండ నిరోధించును. పాలకంటె చల్ల చాలానులువుగా జీర్ణమగును. ఉదయభోజనమునకు రెండుమూడు గంటలముందు పరగడుపున సరియైన పరిమాణముతో సేవించినచో నీసామాన్యపానీయము దీర్ఘాయువును, ఆరోగ్యమును గలుగజేయును. రెండుచటాకుల మంచి పెరుగును చిలికి 6 చటాకుల నీరుకలుపవలెను. ఈపానీయము యొక్క గుణమంతయు మంచిపెరుగు, చక్కగపీల్చి త్రాగుట యను నీరెంటిలోనున్నది. చల్ల జీర్ణకోశమును కడుగును. లోపలి యుష్ణాధిక్యమును శమింపజేయును. శరీరమంతటికి నుపశమనమునిచ్చును. రక్తమును శుద్ధిచేయును. మెదటికి నిర్మలత్వము నొద్దవించును. అది మూత్రమును ధారాళముగ వెలువరించి తద్వారా రక్తమునందలి మాలిన్యములను బయటకుత్రోసివేయును. ఆహారనాళమునందలి సూక్ష్మజీవులను చంపివేయును. మజ్జిగను మధురపదార్థములను కలిపివాడుట ప్రాణశక్తులకు ప్రతికూలము చేయుటయగును. కావున పరగడుపుననే చల్ల త్రాగవలయును. (యితరపదార్థములతో కలుపరాదు) భోజనముచేయుటకు అధమము రెండు మూడుగంటలుం ముందుగ చల్ల త్రాగవల

యును. చల్ల నెప్పుడుగాని గట్టియాహారముతినుటకుపూర్వము త్రాగవలయును. రొట్టె, కూరలు (అన్నము) అన్నిటితో పొట్టనింపి ఆపై మజ్జిగతో మఱింత నింపుట యనారోగ్యకరమేగాక విశ్వాసపాత్రుడగు మిత్రమైన జీర్ణాశయముపట్ల ద్రోహముచేసినట్లును నగును. మజ్జిగను మితముగ సేవించుచుండినచో పులిత్రేనుపులతో బాధపడువారికి మేలుకలుగును. [ఇయ్యది అస్వాభావికమగు పానీయమైనను. వండని పదార్థముల దినజాలకున్న వారలకును, మిక్కిలి హానికరములగు పదార్థములను సేవింపనొల్లనివారలకును నిది మిక్కిలి యుపయుక్తముగనుండునని ప్రకటించితిమి —(ప్ర॥ సం॥)] (జ్ఞా)

ఈసంచికతో 7వ సంపుటము ముగిసెను

8వ సంపుటమునకు చందాదారులెల్లరు తమ చందాలను వెంటనే బంపి పత్రికను బోషింప ప్రార్థితులు. అక్కఱ లేనివారు వెంటనే తెలియజేయుడు. అగస్టునెలసంచికను వి. పి. గా బంపుచున్నాము. దయయుంచి యంగీకరింపుడు.

—మేనేజరు.

—♦ "ప్రకృతి" జన్మదినోత్సవము. ♦—

1926 ఆగస్టు 20 వ తెది శుక్రవారము ఉదయం 7 గంటలకు ఈశ్వరప్రార్థనము, భజన, గ్రంథకాలక్షేపము, మధ్యాహ్నము 12 గం॥లకు ఫలసంతర్పణము, సాయంత్రము 3 గం॥లకు స్త్రీలసమావేశము, ప్రార్థన.

☞ ఆంధ్రరాష్ట్రీయ ప్రాకృతవైద్యసమ్మేళనము, ప్రకృతి వార్షికోత్సవము 1926 అక్టోబరు నెలాఖరున బాపట్లలో జరుపబడును.

మేనేజరు.

నారింజ పండు (Orange.)

[సంజీవని యను హిందీ పత్రికలో ఆయుర్వేదాచార్యులగు శ్రీ చతురసేనశాస్త్రిలుగారిచే వ్రాయఁబడిన ఫలాహారచికిత్సా యను వ్యాసమును శ్రీ బాద దుర్గయ్యగారు తెనిగించి పంపిరి. నారింజ కషాయములును నారింజ చూర్ణములు నస్వాభావికములైనను రస విష పాషాణాద్యౌషధముల కంటె మేలైనవగుటవలన సహజపదార్థసేవన మొల్లనివారి కుపయుక్తములుగ నుండునని ప్రకటించితిమి. ప్ర॥ సం॥] నారింజసంత్రా (అనగా నొకజాతికమల) పండ్లలో నిమ్మపండులోవలె ననేక సుగుణములున్నవి. మఱియు నివి మిక్కిలి స్వాదుగనుండును. ఇవ్వి యుదర పాచనశక్తియును రుచియుఁ నుత్పన్నము జేయును. నిమ్మపండ్లవలెనే నివి విశేషముగా రక్తదోషమును నివర్తింపఁ జేయును. ఇక ఫ్లూయింజా రోగమునకు నారింజ సంత్రాఫలము రామబాణము వలె దివ్యౌషధము. యిక్ష ఫ్లూయింజా దినములలో సంత్రాఫలములను విశేషముగ సేవించుటవలన నీరోగమాత్రము పను ఒకవేళ నీవ్యాధి యూగంభీరమైవేని వారిని స్వస్థుల జేయుటకు కేవలము సంత్రాఫలములనుఁ దినిపించి వెంటనే యుడికిన శుద్ధోదకముఁ త్రాగవలయును. చిన్న నారింజ పైతొక్క మరేగియా జ్వరములకు నారి కుత్తమమైన యౌషధము. శక్తివర్ధకమైనది. దీని చేమలో క్షయనాగుణమున్నది. నిమ్మపండు తోలువలెనే నారింజతోలును రెళ్ల లోనాలుగవ భాగమువరకు నుడికించి యుదకమును త్రాగవలయును. క్షయ రోగుల్లలోని జాడ్యములకు నారింజ అత్యంత లాభదాయకమైనవి. హృదయములో సర్వప్రకారముల దుర్బలతలకు నీఫలములు మిక్కుటముగఁ భక్షింపవలయును. క్షయరోగము గలవారును ఉదరజాడ్యములు గలవారును యీఫలములను అభ్యంతరము లేక ప్రతిభోజనముతో ధారాళముగ భుజింపవలయును. మందాగ్నియున్నప్పుడును సరియగు నాకలి లేనప్పుడును ప్రాతఃకాలమున పరగడుపున 1, 2 తియ్యని నారింజఫలములను భక్షింపవలయును. ఇవి హిస్టీరియా రోగము గలవారికి మహేంద్రజాలమువలె తన ప్రభావము జూపించును. ఏదినములలో మంచినారింజలు చిక్కవో యాదినముల నిమిత్తము నారింజ సంత్రాఫలములను ముక్కలుగా చీల్చి ఎండించి చూర్ణము జేసికొని జాగ్రతగ నుంచుకొనవలయును. ఈచూర్ణ మవసరమున్నపుడు ఉష్ణజలములో చేర్చి సేవింపవగును. ఈచూర్ణమొక సంవత్సరము వరకు చెడిపోదు. ఆయుర్వేదములో నారింజ

ఫలము ఆకలిని వృద్ధిచేయునవియు వాతనివారణ మనియును రుచికారక మనియు వ్రాయబడియున్నది. పుల్లటి నారింజ ఉష్ణమును విరేచనకారియు నై యున్నది.

వరిఅన్నము-నంజురోగము

వ్యవసాయపు రాయలు కమీషనులో కర్నలు మాక్ఫర్సను గారు సాక్ష్యమొసగుచు, దుర్బలాహార పదార్థములవలన ప్రజారోగ్యమెట్లు దినదిన క్షీణమొందుచున్నదియును వివరించుచు యీవిషయమున తాము గావించిన పరిశోధనల ఫలితములు తెలుపు పటములను కమిషను వారికొసంగిరి:—"చెన్న రాష్ట్రమున చాలవ్యాధులకు కారణము ప్రజలు తినుటకు తగినంత ఆహారము లేక పోవుట. ప్రజల దారిద్ర్యమిందుకు చాలవరకు కారణము. అదియు నట్లుంచి దుర్బలాహారముల వలన గలుగుచున్న ఫలితముల గురించి నేనిపుడు వివరింప నెంచితిని. చెన్నరాష్ట్రమున చాలభాగము బియ్యపు అన్నమును భుజింతురు. వరిబియ్యమునందు జవసత్త్వములొసగు గుణము చాలతక్కువ. బియ్యపు అన్నమును పరిమాణమున నెక్కువ భుజించినను మనుష్యులారోగ్యకరముగ జీవింపదగు సత్తువ నొసగజాలదు. గోధుమలయందు జవసత్తువలొసగు గుణమధికముగ కలదు. చెన్నరాష్ట్రమున గతవత్సరము 80 లక్షలమంది ప్రజలు వైద్యశాలలందు చికిత్స నందిరి. వీరిలో 30 లక్షలమంది వ్యాధులు ఆహార పదార్థముల లోపముచే జనించినది. బియ్యపు అన్నము తినుటవలన శరీరమునందలి జీవాణువుల శక్తి చాల తగ్గిపోవుచున్నది. చెన్నరాష్ట్రమున చాలవరకు వ్యాపించియున్న నంజువ్యాధి కిదియె కారణము. కలరా వలన బియ్యపు అన్నము దిను మదరాసు రాష్ట్రమున కలరా తగిలి మరణించిన వారి సంఖ్యలో గోధుమ అన్నముతిను పంజాబురాష్ట్రమున కలరా వలన మరణించు వారి సంఖ్య 40 వ వంతైన లేదు. అంతియగాక వరిపంటయందు కూడ తూర్పుతీరపు ధాన్యమునకును పశ్చిమతీరపు ధాన్యమునకు చాల భేదముగలదు." పర్లాకిమిడి రాజాగారి ప్రశ్నలకు ప్రత్యుత్తర మొసగుచు నంజు వ్యాధికి బియ్యపు అన్నమే కారణమనియు ఇతర ప్రాంతముల నీ వ్యాధి కాన్పింపక పోవుటయే ఇందుకు ప్రబల కారణమనియు నుడివిరి.

తేనెటీగ

"తేనెటీగ యెంత శ్రద్ధగా మధువును గూర్చునదియు చాలమందికి తెలియదు. 4000,000, పుష్పముల యందున్న తేనె, 60 పౌండుల బరువగును. తేనెటీగ యొకపౌండు బరువుగల తేనెను గ్రహించుటకు 62000 పూవులకు తిరుగును. మంచి తేనె గలిగిన పూవుకొరకై తేనెటీగ యొక మైలుదూరము పోవును. ఇటుల పదిసారులు పోయి దానియందున్న తేనెనంతయు నొడిచి కొనును. ఇదువలన నొక పూవునందలి తేనెను సంపూర్ణముగ నొడిచికొనుటకు 20 మైళ్ళదూరము తిరుగునని తేలును. ఇటుల 60 పౌండులబరువు తేనెను గ్రహించుట కొక తేనెటీగ మొత్తముమీద 10 లక్షల మైళ్ళదూరము ప్రయాణము చేయునని తెలియుచున్నది." అని యొక శాస్త్రజ్ఞుడు వ్రాయుచున్నాడు.

తేనె యనేకమార్పులు బొందుట వలనను, విదాహకరమగునదగుట వలనను హింసాలబ్ధమగునది యగుటవలనను మానవులకు సహజపదార్థము కాదని కొందరిమతము. బలకరమైనదిగనుకను ననేక రోగములను నివారించునది గనుకను మానవులకు హితకరమగు పదార్థమని కొందరందురు. ఏదియెట్లున్నను తేనెటీగ 10 లక్షల మైళ్లదూరము ప్రయాణము చేసి సంపాదించుకొనిన యాహార పదార్థమును మనమపహరించుట తగునేమో యోచింపుడు. ఇయ్యది హింసాలబ్ధమగు నాహారము కాదా? పూ|| వెం|| రా.

ఆరోగ్యకరమగు భోజనము

ఒక పాశ్చాత్య స్త్రీ యిట్లు వ్రాయుచున్నది.

నేను ముఖ్యముగ పాలను బచ్చలికూర (స్పినచ్) యను మాత్రమె తినుచుందును. ఇదియునుగాక కొద్దిగా పండ్లనుగూడ తినెదను. విందుకు వెళ్లినప్పుడైనను నేను రుచికరములగు తిండ్లను పిండివంటలు మున్నగు వానిని భుజింపను. ఆరోగ్యకరమగు ఆహారమును కొద్దిగా భుజించెదను. దానిని బాగుగా నమలెదను. అందరును బాగుగా నమలవలెననియే తెలిపెదను గాని సరిగా నమలెడువారు చాల కొద్దిమందిమాత్రమె యుందురు. ఇపుడందరును చాల హడావిడిగా ముద్దలను గుటుక్కున మ్రింగెదరు గాని నిదానముగా నమలి తినరు. భోజనసమయమున పరధ్యానముగా నున్నచో నాహారము వంటబట్టదు.

తృప్తినియ్యదు. విస్తారముగా దేనిని తినగూడదు. కొద్దిగానే తినవలెను. గాని భుజించునప్పుడు ఉల్లాసముగా భుజింపవలెను గాని గుటుక్కున మింగగూడదు. భోజనసమయమున లేనిపోని ఆలోచనలు చేయుచుండ గూడదు. ఒంటరిగా భోజనము చేయగూడదు. ఒక రిద్దరితోనైన కలసి సరదాగా మాటలాడుచును నవ్వుచును తినవలెను. అటుల కత్తు కలసినవారితో యిష్టాగోష్ఠి సల్పుచు భుజించుటవలన బాగుగా జీర్ణమగును గాని రుసరుసలాడుచు తినినతిండి జీర్ణము కాదు. సాయంకాల భోజనమును పనియంతయును ముగిసిన పిమ్మట సావకాశముగా ఏట్టి చింతయు నాందోళనమును లేకుండ భుజింపవలెను.

మనము ఏమి ఎటుల భుజింపవలెను?

(శ్రీస్వామి రఘునాథరాయ్, యం. ఎ. మూల్తాను)

మనము తీసికొను ఆహారమును బట్టి మన ఆరోగ్య మేర్పడుచున్నది. అదియే మన ఆరోగ్యమునకు మూలాధారము. మన ఆహారమే మనకు దైవము. అదియే మనకు వైద్యుడు అదియే మనకు ఐశ్వర్యము. కాన మనము ఆహారమును పుచ్చుకొనునపుడు భక్తితోడను గౌరవ భావముతోడ నుండవలయును. లేనిచో మన ఆరోగ్యము పాడగును. మనము తినెడి ఆహారము సులభముగ జీర్ణమగునదిగను ఎట్టి బాధను కలుగ జేయనిదిగను బలము నిచ్చునదిగను రుచికర మగను నుండవలయును. మానవునకు శాకాహారమె ప్రధానము. మాంసభక్షణము ఎంతమాత్రము కూడదు. దానివలన బుద్ధి మందగించును. ఇంద్రియలోలత్వము జనించును. చపలత్వము కల్గును. క్రోధావేశము హెచ్చును. ఆత్మనిగ్రహము ఉండదు. క్రూరత జనించును. అసూయత నీచభావము నిర్లక్ష్యము బయలుదేరును. శాకాహారమువలన తేజస్సు బుద్ధివికాసము దయార్ద్రహృదయము కల్గును. కాన మాంసభక్షణము వర్జనీయము. నెమ్మదిగను చక్కగ నమలి ఆహారమును తినవలయును. లేనిచో అజీర్ణము మున్నగు రోగములు బయలుదేరును. నీరుగూడ నమలి త్రాగవలయును. వేడినీటిని త్రాగనేరాదు. సదా చల్లనీరునే త్రాగవలయును. దానియందు ప్రాణశక్తి గలదు. భోజనము చెప్పులు తొడిగ చేయరాదు. చలువ మడి బట్టను ధరించి భోజనము చేయవలయును. పరిశుద్ధమైనట్టియు గాలివెల్తురుగల ప్రదేశమునందు భుజింపవలయును ఊరుగాయలు పచ్చళ్లుమున్నగునవి గల ప్రదేశములయందు తిండి తినరాదు.

మనము ఏమి ఎటుల భుజింపవలెను

మనము తినుటకు పూర్వము కుక్కలకును కాకులకును, ఇతర పిపీలికాది జంతువులకు బెట్టిన పిదప మనము భుజింపవలెయును. భూతదయతో మెలగవలయును. భగవంతుడు మనలను పరీక్షించుటకై ఈ జంతువులను మన భోజనవేళకు బంపుచున్నాడు. ధార్మిక చింతాపరత్వము, ఔదార్యము మన జీర్ణశక్తిని యభివృద్ధిజేయును. విశ్వాసముతోను భక్తితోడను సంతోషముగను భుజింపవలెను. లేనిచో అయ్యది విషముగ పరిణమించును అన్నిటికి మన మనోవైఖరియే కారణము. అనుమాన పిశాచము మననుండి పారదోలవలయును.

పుల్లటి పదార్థములను త్యజించవలయును. కారపు వస్తువులను గూడ తినరాదు. మదరాసు వాస్తవ్యులు చింతపండు మిరపకాయలు లేనిదే తిన జాలరు. అందుచేతనే వీరు దీనవదనులై బలహీనులుంగను, ఒక నిమిషమైయి నను ఆనుకొనకుండ కూర్చొనజాలక నున్నారు. ఉత్తరదేశస్థులు వీనిని వర్జించుటచే వీరికంటె ఎక్కువ బుద్ధిమంతులుగను బలాఢ్యులుగ నున్నారు. కొంచెము పులుపు వస్తువు గాని మిరపకాయను కారపు వస్తువును గాని చిన్నపిల్లలకు బెట్టిన విరేచనములు రక్తగ్రహణి అజీర్ణము బయలుదేరుట మీరెరింగినదే. అటులనే పెద్దవారికిగూడ జబ్బుచేయును. కొళాయి నీరు నందు ప్రాణశక్తి లేదు. గాన దానిని ఒక పాత్రలోనుంచి యింకొక పాత్ర లోనికి కొన్నిసార్లు బోసిన పిమ్మట త్రాగవలయును.

రెండుసారులు భుజించుట మేలు

శరీరశాస్త్రమున దినమునకు రెండుసార్లు భోజనమే ఉత్తమమని వాదింప బడినది. ఆరోగ్యకరమగు జీర్ణశక్తి యుండిన యాహారమును జీర్ణముజేయుటకు కనీసము 7 గంటలు పట్టును. మరల యాహారమును భుజింపక పూర్వము యొక గంట విరామముండవలెను. కాన యిట్లు ఒకమారు భుజింపబడిన యా హారము జీర్ణమగుటకు 8 గంటలు పట్టును. ఇంతకంటె తక్కువ వ్యవధిలో భుజింపబడిన జీర్ణకోశములకు విరామము లేకుండును. మున్ను భుజింపబడిన యాహారము జీర్ణము గాకముందు మరల భుజించిన జీర్ణద్రవమున్నను జీర్ణావస్థ మందముగ నుండుటచే, లోనున్న యాహారమంతయు శరీర పోషణకు యుప యోగపడదు. మీదుమిక్కిలి యాహారమునుండి జనించు రసద్రవములవలన

రెండుసారులు భుజించుట మేలు

అన్నకోశమునకు హాని వాటిల్లును. భోజనమునకు భోజనమునకు నడుమ భుజించిన యెడల జీర్ణ సూత్రములకు వ్యతిరేకమగును.

భోజనముల మధ్యకాలమున తినుట వలన యనుదినము భోజనపు వేళ క్రమముగ నుండజాలదని పైకారణములే తెల్పును. అనుదినమును కాలకృత్యములకు, పని జూచుకొనుటకు కాల నియామకము గలవారు భోజనపు వేళను గూడ నేర్పాటు జేసుకొనవలెను. శరీర విధానమున యెప్పుడెప్పుడు కొన్ని యలవాట్లేర్పడును. అలవాట్ల ననుసరించి యవయవముల ధర్మము గూడ మారుచుండును. ఇది జీర్ణ విషయమున తేటపడగలదు. భోజనమునకు వేళ నియామకముండిన యాహార కోశము యావేళకే యాహారమున కలవాటుపడి యందులకై నిరీక్షించుచుండును. ఇట్లుగాక విధి వేళ లేక యాహారమును గొనిన యాహారకోశమునకు విరామము లేక తన కర్తవ్యమును క్రమముగ నెరవేర్ప నేరకుండును. వ్యవహార వేత్తలు, ఉద్యోగస్తులు తమతమ పని తొందరల లో భోజనపు వేళ తప్పుటచేతను ఒక్కొక్క సమయమున యాహారమును మాని వేయుట వలనను క్రమముగ జీర్ణశక్తి తప్పిపోవును. కెల్లాగ్ గారు నుడివిన నీ క్రిందివాక్యముల నేశరీరశాస్త్రజ్ఞుడైన యొప్పుకొనక తప్పదు. "ప్రతిమనుజుడును తన భోజనపు వేళను పవిత్రసమయముగ నెంచుకొని యెట్టి సాధారణ కారణాంతరముచేనైన తన నియమమునకు భంగము జరుగకుండ జూచుకొనవలెను. వీలు లేకపోవుట, పనితొందరలు మున్నగు కారణములచే చాల ప్రాముఖ్యమగు భోజనపు కాలమును తప్ప జనదు. ఆహారము పట్ల వేళక్రమమును తప్పక యలవాటు చేసుకొనవలెను. —(ది. బ.)

శ్లో॥ షట్త్రింశతం సహస్రాణి రాత్రీణాం హితభోజనః
జీవత్యనాతురో జంతుర్జితాత్మా సమ్మత స్సతామితి.

తా॥ ముప్పది యారువేల రాత్రులయందు అనగా నూరుసంవత్సరములు క్రమమైన ఆహారమును భుజించినమనుజుడు రోగహితుడుగను, జితేంద్రియుడుగను, పెద్దలగానుండువారికిష్టుడుగను లేక పూజితుడుగను నుండును.

— చరకసంహిత. సూ. అ 27-351.

అరటిపండ్లు.

ఇక్కాలమున దేశమందంతటను సామాన్యముగ లభించు ఫలములలో అరటిపండ్లు ముఖ్యమైనవి. అరటిపండ్లలో ననేక జాతు లున్నవి. సాధారణముగ ఎఱ్ఱ అరటి, పచ్చఅరటి, బంగాళా అరటి, రస్తాళీ (రసదాళి), మలవాళ (ఒకవిధమగు కొండ అరటి) యను అరటిపండ్లు విశేషముగ వాడుకలో నున్నవి. మలవాళ యను కొండఅరటిపండు మధుర, తిరునల్వేలి ప్రాంతములనుండి మద్రాసు నగరమునకు దిగుమతి యగుచుండును. ఇవి మిగుల మధురముగ నుండును. పేవాళయను బూడిదరంగు పండ్లు ఉష్ణాధిక్యమును, మలబద్ధమును బోగొట్టుటకు మేలైనవగుటచే జనసామాన్యము వీటిని పథ్యముగ భుజించుచున్నారు. ఈచెట్టు ఆకు మిగుల విశాలమైనది. బెజవాడ, రాజమహేంద్రవరము ప్రాంతములలో చక్కెరకేళిజాతి అరటి ప్రశస్తమైనది. ఇవి బహురుచిగ నుండును. అమృతపాణి, కర్పూరకేళి యను జాతులు కూడగలవు. మలయాళ రాజ్యమున "సేంద్రింపళం" అను అరటిపండ్లు మిగులప్రఖ్యాతి. ఈజాతి అరటికే "కదలీ" యనుపేరు అన్వయించును. ఇవి మిగుల పొట్టిదిగ నుండును. అరటిపండ్లలో పిండిపదార్థము (Starch) మధురపదార్థము (Sugar) జిగట పదార్థము (gum) క్రొవ్వు పదార్థము (fat) శ్వేతధాతువు (albuminoids) ముఖ్యముగ గలవు. వీనినన్నిటిని గలిగియుండుటవలన అరటిపండ్లు బలకరమగు నాహారమగుచున్నది. జీర్ణశక్తి బాగుగలేనివారు అరటిఫలముల నాహారముగ గొనుట వాంఛనీయము కాదు గాని చక్కని జీర్ణశక్తిగలవారికి అరటిపండ్లను మించిన మంచియాహార

మింకొకటి లే దని చెప్పవచ్చును. ఔషధవైద్యశాస్త్రరీతిని అరటిపండు మేహాశాంతిని, వీర్యవృష్టిని బలమును కలుగ చేయును. చిక్కని రక్తమును బుట్టించి గుండెను పొట్టను మృదువుపరచును. గురుదాలకు సత్తువ జేయును.

పాశ్చాత్యు లెంతటి బీదవారైనను అరటిపండు లేనిది రొట్టెముక్కలను భుజింపరు. ఆఫ్రికాదేశములో ప్రజలకిదియే ముఖ్యమగు నాహారము. పసిఫిక్ దీవులు, ఈస్టు వెస్టిండీసు దీవులు, ముఖ్యముగ జమైకా మున్నగు దేశములలో అరటిపండు నాహారముగ వాడుకొనుచున్నారు. ఉష్ణదేశములందు గోధుమ రొట్టెను తినుచున్నారు. గ్రేటు బ్రిటను, స్కాట్లెండు దేశములకు 20 లక్షలపౌనుల అరటిపండు దిగుమతి యగుచున్నది. అనగా 30 లక్షల రూపాయిల విలువగల పండ్లు జమైకానుండి పైదేశములకు పోవుచున్నది. హిందూదేశములో గోధుమలు యితర కాయధాన్యములను పండించినటులనే జమైకా లో అరటిపండ్లను పండించెదరు. ఒక ఎకరము భూమిలో పండించు గోధుమలకంటె 133 రెట్లు ఎక్కువగ అరటిపండ్లను పండించవచ్చునని తెలియుచున్నది. కొన్ని దేశములలో దోరఅరటి కాయలను వండి పిండిని చేయుచున్నారు. అరటిపండ్లను పిండిగ చేసి రోగులకు, బిడ్డలకు ఆహారముగ వాడెదరు. మధుమేహవ్యాధిగ్రస్థులు దీనిని వాడుచుందురు. ఈపిండితో బిస్కత్తులు తయారు చేయుదురు. ఔషధవైద్యు లీ పండ్లతో ననేకరకములగు వంటకములు తయారుచేసి రోగులకు వాడుచున్నారు. అరటిచెట్టులోని ప్రతిభాగమును అరటియాకు, పూవు, పింద, కాయ, పండు, పూచ, పట్ట, నార, గడ్డి, వేళ్లు, మానులోని

నీరు, ఆకుబూడిద మొదలగునవన్నిటిని మనుజు లుపయోగించు చున్నారు.

డిండిగల్లుకు సమీపమున పలణి యను పూరాతన సుబ్రహ్మణ్యస్వామి క్షేత్రమున దేవునకు ప్రతిదినము ఆరగింపు చేయు పంచామృతమను ప్రసాదమును అరటిపండ్లతో చేయుదురు. ఔషధ వైద్యులు అరటిపండ్ల మురబ్బాలు, షరబత్తులు, పాకములు తయారు చేయుచున్నారు. ఇయ్యది కల్పవృక్షమును బోలి యున్నది. దొడ్లు, తోటలుగలవారు అరటిని నాటి వైవిధంబుల దానివలని ఫలముల ననుభవించ వచ్చును. చక్కని యారోగ్యమును బలమును గోరువారెల్లరు అరటిపండ్లను చెట్టుననే పండనిచ్చి భుజింపవలయును. ఎట్టి యజీర్ణ వ్యాధిగ్రస్తుడైనను కఱకఱ యాకలి యగువరకు వేచియుండి చక్కగ నీరగు నటుల నమలి మ్రింగి, యాకలి తీరగనే తినుటమాని వేయు చుండిన, అరటిపండ్లైనను బాగుగ జీర్ణమగును. ప్రకృతిసిద్ధము లగు పండ్లు దక్క తక్కిన కృత్రిమోపాయములచే తయారుచేయబడిన అరటిపాకాదు లన్నియు రోగదాయకములే యని తెలిసికొన వలయును. అరటిపండ్లు తినుటకును, అరటియాకులు ఆతపస్నానములకును, చెట్లు చల్లని నీడకును, ఇతర పదార్థములన్నియు కృత్రిమభోగాభిలాషులకు విక్రయించి ధనము నార్జించుటకు నుపయోగ పడును. ఫలములు రోగపదార్థ బహిష్కరణ సమర్థములైన వగుటచే చుట్టములకు, మిత్రులకు నితర పదార్థములను బహుమతి చేయుటకంటె ఫలదానము చేయుట పుణ్యకార్యమని ప్రకృతి జీవన రహస్యవేత్తలు నుడువుచున్నారు.

— పత్రికాధిపతి.

ఆ వు పా లు.

తరతరములనుండి ఆవుపాలు, మానవుల కాబాల గో పాలము పరమపవిత్రమగు నాహారపదార్థముగ లోకమా మోదించుచున్ననుఇటీవలగ్రీసుల్లో జరిగిన అంతర్జాతీయ శాఖా హార సంఘసంయుక్త కాంగ్రెస్ సమావేశమునందు డాక్టరు స్టారిక్ డమోలూ యను సుప్రసిద్ధ వైద్యపరిశోధక శాస్త్రజ్ఞుడు, "నిరాఘాటముగ, ఆవుపాల నధికముగ నుపయోగించువారు పశుప్రాయు లగుదురనుటకు సందియములేదు, వారిభావస్థితియు, బుద్ధికుశలతయు పశువునకువలెనే యగును. వేయేల! వారు కేవ లము మానవాకారముగలపశువులే యగుదు"రనుట లోకమున కాశ్చర్యము కలుగ జేయుచున్నది.—(సమదర్శిని 13-7-1926)

☞ క్షీరపానము గూర్చి ప్రకృతివైద్యు లెల్లరు తమ యభిప్రాయములను దెలుపఁ బ్రార్థితులు. —పత్రికాధిపతి.

దాక్ష - కిసమిస్:—ఎండిన ద్రాక్షపండ్లుగాని కిస్మిస్ పండ్లుగాని నిమ్మపండురసములో 24 గంటలు నానసిచ్చిన పిమ్మట ఉదయముననే పరగడుపున (ఒక టేబిల్ స్పూన్) గరి టెడు పండ్లను బిడ్డల కిచ్చినచో విరేచన మగుననియు, నిది సహా జమును శ్లేష్మమును నగు భేదిమందనియు, వాడిపోయిన కాయ గూరలను ఒకగంటసేపు చల్లని నీళ్లలో ముంచియుంచి నిమ్మపండ్ల రసముకూడ కలిపినచో నవి తాజా కూర లగుననియు నొక వైద్య పత్రిక వ్రాయుచున్నది. ఆముదము, జాలప్, మున్నగు భేది మందులకంటె నివి యుత్తమమైనవగదా! —పత్రికాధిపతి.

నిమ్మపండు రసము

ఆరోగ్యము సరిగా నుండవలెననిన రక్తము పరిశుభ్రముగను సమృద్ధిగను నుండవలెను. రక్తము పరిశుభ్రముగ నున్నచో సాధారణముగా నెట్టి వ్యాధియును కలుగదు గాన రక్తమును మిక్కిలి పరిశుభ్రముగ నుంచుట కెల్లప్పుడును దృఢప్రయత్నము చేయుచుండవలెనని యొక గొప్ప డాక్టరు వ్రాసెను. రక్తము శరీరమునందు ప్రతిదినము 360 సారులు ఆపాదమస్తకమును చుట్టి వచ్చుచుండునని తెలుసుకొనినచో రక్తము యొక్క విలువ నెట్టిమందమతియైనను గ్రహింప గలుగును. రక్త మింతవడిగ ప్రవహించుచుండునుగావుననే పాము కరచినవారు బహు త్వరగా చనిపోవుచుందురు. ఏలనన గా నా విషము రక్తములో శరీరమందంతటను వ్యాపించును. గాయమునకు వెంటనే తగిన చికిత్స చేయక పోవుట వలన శరీరమందంతట్టను విషము వ్యాపించి యెటుల మరణము కలిగించునో అటులే చక్కగ నడుచుకొనినచో రక్తము గూడ మిగుల పరిశుభ్రమగును. నిమ్మపండ్లరసము, నారింజ పండ్ల రసము, ద్రాక్షపండ్ల రసమునను నివి రక్తమును బాగుగ శుద్ధిపరచును. వీని యన్నింటిలోను నిమ్మపండ్లరసము మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనది. బాగుగా పండిన పండ్లరసమునే త్రాగవలెను.

నిమ్మరసము అనగా బాగుగా పండిన నిమ్మపండ్ల రసము రుచికి పుల్లగానుండును (యాసిడు) గాని అది జీర్ణ కోశమునకు జేరిన పిమ్మట క్షారస్వభావము (అల్కలైను) కలదే యగును. ఆరోగ్యము కలవారి రక్తమెపుడును క్షార

స్వభావమునే కలిగియుండును. అందువలననే శరీరమున సజీవములగు టిస్స్యూల (కండరపు అల్లికల) నుండి వెలువడు ఆమ్ల విషములు (యాసిడు పాయిజన్సు) నిస్సారములయి బయటకు వెడలి పోవుచుండును. రక్తము మలినమైనచో దానికి క్షారస్వభావముపోయి ఆమ్ల స్వభావము కలుగును. అపుడు ఆమ్ల విషములను నిస్సారములుగ చేసి బయటకు త్రోయుటకు రక్తమునకు శక్తి తగ్గిపోవును. అందువలన కండరపు అల్లికలలో విషములు పేరుకొని యనేక వ్యాధులను కలిగించుచుండును. అవి కొన్ని సమయములలో అపాయకరములుగూడ నగును. నిమ్మపండ్లరసమును త్రాగినచో రక్తము పలచబడు ననియును, నెండిపోవు ననియును కొందరనుచుందురు. ఇది వివేకహీనులు బల్కుటయని నమ్మవలెను. రక్తములో మలినములు విస్తారముగ చేరినచోనది చిక్కబడును. నిమ్మరసము ఆమలినములను తొలగించును గాన రక్తమందువలన పరిశుద్ధమై యెప్పటివలె పలచగానుండును గాని నిమ్మరసము వలన రక్తము పలచబడదు. కాలేయమును (లివరు) శుద్ధిచేయుటలో నిమ్మరసమునకు సాటియైనది మరేదియును లేదు. క్రిమిసంహారకశక్తి నిమ్మరసములో సహజముగానే యున్నది. కురుపులు, నరుకులు, పుండ్లు, మున్నగునవి కలిగినచో నిమ్మరసమును వానిపైన రాచినయెడల నవి మానిపోవును. నిమ్మ రసమును లోపలికి త్రాగినచో విషజ్వరము (టైఫాయిడు), మాంససంతానిక (డిఫ్తీరియా) మున్నగువ్యాధులను కలిగించు క్రిములను గూడ నశింపజేయును. నిమ్మరసమునులోపలికి పుచ్చుకొనినచో మొటి

మలు వ్రణములు మున్నగునవి గూడ శీఘ్రముగ నయమగును.
ఎండలో పండిన నిమ్మపండురసము మిక్కిలి శ్రేష్ఠము. బ్రిటను
దేశమున నిట్టి తాజాపండ్లు దొరుకవు. కాని "ప్యూరిటీ బ్రాం
డు లెమనుజూసు" అను పేరుగల నిమ్మరసము చాల శ్రేష్ఠమై
నది. సిసిలిలో ఎట్నాపర్వత ప్రాంతమున మేలురకము నిమ్మ
పండ్లను పిండి యీ రసము తయారుచేసి బ్రిటను దేశమునకు
పంపెదరు గాన యీ ప్యూరిటీ బ్రాండు నిమ్మరసముగూడ
చాల పనిచేయునని సి. ఇ. లోడరు కింగుగారు వ్రాసిరి.
భారతదేశమునందంతటను సహజములగు నిమ్మపండ్లు దొరు
కును గాన సీసాలలోని నిమ్మరసమును కొని త్రాగ నవస
రము లేదు. రోజుకు కనీసము మూడు నిమ్మపండ్లరసమునైన
త్రాగవలెను. ఉదయమున ఒకగ్లాసులో నీళ్ళుపోసి ఒకనిమ్మ
పండు రసము దానిలో పిండి త్రాగుటచాల మంచిది. రాత్రి
పరుండబోవునపుడుగూడ నటులే చేయవలెను. మధ్యాహ్నము
మరియొకపండు రసమును త్రాగవలెను. వండిన పదార్థము
లను తినువారు అన్నములో కలుపుకొనుట మజ్జిగలో పిండు
కొనుట మున్నగు వానివలనగూడ గుణము కలుగును గాని
ఉదయమున ప్రత్యేకముగ పుచ్చుకొనుటవలన నధికమగు
గుణము కలుగును. చక్కెర చేర్చగూడదు. ॥ఆ॥

☞ నిమ్మ, నారింజపండ్లు జలుబు చేయునని యొక
ప్పుడు భావించుచుండిన ఔషధవైద్యులుకూడ వీని మాహా
త్మ్యము నిపుడు దెలిసికొను చున్నారు—ప్ర. సం.



సీమ రేగుపండు - నారింజపండు

"ది జర్నలు ఆఫ్ ఆయుర్వేద" అను పత్రిక యిటుల వ్రాయుచున్నది:—ప్రతిరోజును ఒక సీమ రేగుపండు [యాపిలు] తినుచుండినచో వైద్యులతో పనియే యుండదని పూర్వకాలమున నమ్ముచుండిరి గాననే యిది లోకోక్తిగా మారినది. నిజము విచారించితిమేని యాసీమ రేగుపండునందట్టి మహిమ కనపడదు. నారింజపండ్లను [నారింజ, కమలా, బత్తాయి] గూర్చి పరిశోధనలు చేసి నారింజపండు రసములో నత్యధికముగ నాహార శక్తియును, విటమినులును [జీవసత్తులు] కలవని సుప్రసిద్ధ శాస్త్రజ్ఞులు స్పష్టముగ నిర్ధారణ చేసిరి. ఇటులనుట వలన యాపిలుపండులో నెట్టి గుణము లేనే లేదనితలపకూడదు. రోజుకొక సీమ రేగుపండును తినినంతమాత్రమున సామాన్య వ్యాధు లేవియును రానిమాట నిజమేకాని సీమ రేగుపండు తినినంతనే యేవ్యాధియును రాదని చెప్పుట మాత్రము యతిశయోక్తియే. ప్రతిరోజును ఒక సీమ రేగు పండును ఒక నారింజ పండును కూడ తినుచుండినచో నెట్టి వ్యాధియును కలుగని మాట నిశ్చయము. ఇంకను పరిశోధనలు జరుగుచునేయున్నవి. సీమ రేగుపండ్లలోగూడ విటమినులు కలవని యికముందు నిర్ధారణ కావచ్చును; విటమినులు అనేక రూపములతో ఆహార పదార్థము లన్నిటి యందును గూడ నుండినటులే యిపుడు కనుపడుచున్నది"!

☞ చూడుడు! ఈ పరిశోధకులెల్లరు అచిరకాలముననే ఫలాహారమే మానవులకు యుక్తమగు నాహారమను పర్యవసానమునకు వత్తురు.

ప్ర॥ సం॥

ఆవుపాలకు బదులు చమురు పప్పులపాలు

Nuts as a Substitute for Cow's Milk.

[1926 సెప్టెంబరు 16 తేదిన అమెరికాలో చమురుపప్పులను సాగుచేయు సంఘ (American Nut Growers' Association, Lancaster) సమావేశ సందర్భమున గుడ్ హెల్తు పత్రికా సంపాదకులగు డాక్టరు జాన్ హార్వే కెల్లాగ్, యం. డి. గారిచే చదువబడిన వ్యాసము జ్ఞానాంబగారిచే ననువదింపబడినది.] ప్ర. సం.

అనేక యుగములనుండియు ముఖ్యముగా నాగరికత హెచ్చుగనుండు దేశములలో ఆవుపాలు ప్రధానాహారపదార్థముగ వాడబడుచున్నవి. అయినప్పటికిని నూతన్పరిశోధనముల వలనను పరీక్షలవలనను ఆవుపాలు మనుష్యాహారముగ నుండు విషయమున నెంత యుపయుక్తమైనవై యున్నను మనుష్య శరీరావశ్యకతల కవి సంపూర్ణముగా సరిపడియుండ లేవని విస్పష్టముగా తెలియబడినది. పెద్దవారికి ప్రధానాహారముగ నుండుటయం దావుపా లుపయోగమైనవే యైనను ఉపేక్షింపరాని అపాయకరములైన ప్రతిబంధకములు కొన్ని వానియందున్నవి.

(1) ఆవుపాలలోని పేరుకొనునట్టి భాగము (casein) మనకడుపులో గట్టి గట్టి పెరుగు దొబ్బలుగా పరిణమించును. ఇవి యొకొక్కప్పుడు అజీర్ణమును, విషమును కలుగ జేయును. ఆవుపాలు త్రాగుటచే కొందఱి కడుపులు పులియుటకును

కొందఱికి ముఖ్యముగా అమ్లత్వము వలన బాధపడువారికి పైత్యము కలుగుటకును నిదియే కారణము.

(2) ఆవుపాలలో ఇనుము మిక్కిలి తక్కువగ నున్నది. మానిసి పాలయందలి యినుములో మూడవవంతు ఇనుము మాత్రము ఆవుపాలయందున్నది. ఆవుపాలు సేవించునట్టి శిశువులును, పెద్దలును తెల్లగ పాలిపోయెదరు.

(3) కొంతమంది పిల్లలకు ఆవుపాలు ఏకొంచెమిచ్చినను కూడ వారి దేహములు విషయుతము లైనట్లు తెలుపునట్టి తీవ్రలక్షణములు కలుగునంతగా వారికవి సరిపడకుండును. ఈ కారణముచేత ప్రతిసంవత్సరమును అనేకమంది శిశువులు మరణించుచున్నారు.

(4) అనేకమంది పెద్దవారికిని ఆవుపాలు సరిపడక తలనొప్పులు, ఉబ్బసము,(Urticaria, Eczema)గజ్జి, చర్మముపైన మంటలు, చీముకారుట ఇంకను నితరచర్మవ్యాధులు కలిగి బాధించుచు పాలను పూర్తిగా మానివేసినపుడన్నియు నివారణమగుచుండును.

(5) అన్ని విధములగు జంతు ద్రవ్యముల వలెనే ఆవుపాలుకూడ క్షయవ్యాధి సూక్ష్మజీవులన్ను, ఆవులవలన కలుగుచుండు నితరములగు నంటువ్యాధుల సూక్ష్మజీవులను లోపల ప్రవేశింపజేయగలవు. తఱచుగను, చక్కగను పరీక్షింపబడి రోగగ్రస్తములు కావని నిరూపింపబడిన యావులనుండి పిదుకబడినవని తెలియబడిననే గాని ఆవుపాలు నిరపాయకరములు కానోపవు.

(6) ఏస్థితిగతులకు లోనైన యావుపాలు పిదుకబడుచున్నవో ఆస్థితిగతులనుబట్టి యవి మిక్కిలి యసహ్యకరమైన మురికితో యపరిశుభ్రము చేయబడుచున్నవి. అమ్మబడుపాలలో ప్రతిబొట్టునందును ఆవుపేగున నుండి వచ్చునట్టి పేడయొక్క సూక్ష్మజీవులు వేనవేలుగానుండును. ఆరోగ్యశాఖాధికారులచే చాల మంచివని రూఢి చేయబడిన పాలలో సైతమీయసహ్యకరపదార్థము పూర్తిగా లేకుండనుండదు.

(7) పాలవలననేర్పడిన పెరుగు దొబ్బలు జీర్ణముకాక పురీష నాళములో చేరి నిలువయుండి కుళ్లుచుండును. కావున పాలయొక్క విషముతో బాధపడువారనేకులు ప్రేవులయొక్క స్థితిని మార్చుటకు పాలుమాని వేయుటవసరమని తెలిసికొనుచున్నారు. పారిస్‌పట్టణమునందలి పాశ్చర్ సంస్థలో సూక్ష్మజీవిసిద్ధాంత వేత్తయును, సుప్రసిద్ధఫ్రెంచి వైద్యుడును నగు పండిత టిస్సియర్ గారు పూర్తిగా పాలు వర్జించుటయేగాక వారి రోగులను కూడ పాలువాడకుండజేసిరి.

(8) ఆవుపాలవలన సంభవించు నంటురోగము శిశువులకు తరుణశూలను (Colitis) కలుగజేయునను సంగతి తెలియబడియే యున్నది. పాలు మానివేయకపోయిన నీశూలనివృత్తి కానేరదు. పిల్లలకు కలుగు నీళ్లవిరేచనములు కట్టవలెననిన పెద్దవారి కనేకులకు కలుగు శూలనివారణము కావలెననిన పాలు మానివేయు టవసరము.

(9) చాలమంది మనుష్యులకు ఆవుపాలయం దిష్టముండదు. వారు పాలుత్రాగరు.

ఈ లోపము లిట్లున్నను నెందరో ఆవుపాలను సుఖముగా గ్రోలగల్గు చున్నారు. అందువలన లాభముగూడ పొందుచున్నారు. కానిపాలు తమకు సరిపడవని తెలిసికొని పాలను విసర్జించువారుగూడ చాలమందియున్నారు. కొందరు పాలయొక్క విషగుణములవలన దాదాపుగ నెల్లపుడును తలనొప్పితో బాధపడుచుండియు దాని కారణము నారయలేకున్నారు. మరికొందరు మలబద్ధము లేక శూల వీనితో బాధపడువారు పాలే తమబాధకు మూలమని గుర్తింపజాలకున్నారు.

కొంతకొంతమందికి పాలు బొత్తిగా సరిపడక వికటించుననువిషయమును నేను 40 ఏండ్లకంటె నెక్కువకాలము క్రిందటనే మొట్టమొదట గమనించినాను? ఆకాలములో పాలు, ముఖ్యముగ వేడివేడిపాలు, ఇంచుమించుగ నన్ని రకములయజీర్ణములకును విధింపబడుచు సర్వసాధారణౌషధముగా వాడుకయుండుండెను. అనేకమంది వైద్యులు వేడిపాలను నియమితాభ్యాసముగా విధించుచుండిరి. ప్రతి యారోగ్యాశ్రమములోను క్షీరచికిత్సలు వాడుకచేయబడుచు, ప్రాపక మీయబడుచునుండెను. బ్యాటిల్ క్రీక్ ఆరోగ్యసదనమును సందర్శించురోగులలో ననేకమంది రోగులు క్షీరచికిత్స నవలంబించి యాపత్కారములగు ఫలితములను పొందుటయు, తత్కారణమున క్షీరచికిత్సనుగూర్చి సూచించినపుడు మిగుల తీవ్రముగ నందుకు విరుద్ధమగు తమ యభిప్రాయమును ఖండితముగా తెలుపుటయు నేనుగన్గొంటిని. ఇట్టివారిలో కొలదిమంది నేను పట్టుపట్టి పాలుత్రాగుటకు ప్రయత్నించవలయునని చెప్పుటచే తిరిగి పాలు త్రాగగా వెనుకవారిని బాధించిన దుర్లక్షణములు

మజల కన్పట్టినవి. అప్పుడు నేను మొదట తలచినట్లు పాలను గూర్చిన యాక్షేపణ చాద స్తపు ఆక్షేపణ కాదనియు, ప్రతిక్రియ చేయదగిన వాస్తవమగు నాటంకమేననియు శీఘ్రముగా విశ్వసించితిని. ఈ సమస్యను పరిష్కరించుటకై యత్నించుచుండ చమురుపప్పులనుండి పాలకు ప్రత్యామ్నాయముగ నుండు పదార్థమును సిద్ధము చేయుట కర్తవ్యమని నాకు తోచినది. నాయొక్క సావయవరసాయనిక శాస్త్రచింతనము చమురు పప్పులయొక్క మాంసకృత్తు కొందఱు గ్రంథకర్తలచేత నుద్భిజ్జకథి (Plant casein) యని పిలువబడునంత దగ్గఱగా పాలతో పోలికకలదై యున్నదని నాలక్ష్యమునకు తెచ్చినది. 'పర్మన్' గారు తెలియపఱచినట్లు గింజలలోని చమురు పప్పులు వృక్షసంబంధమైన మాంస సదృశ పదార్థములై యున్నవి. వానిలో మాంసకృత్తులును, క్రొవ్వులును సంపూర్ణముగా నున్నవి. చమురుపప్పులలో పీచు బహుతక్కువ. చాలరకముల పప్పులను నలుగగొట్టి మీగడవంటి మృదుపదార్థమునుగా మార్చవచ్చును. ఇందు నీళ్లుచేర్చినచో నిది మీగడయొక్కగాని పాలయొక్కగాని చిక్కదనమును, స్వరూపమును పొందును. సులభముగా జీర్ణము కావలయుననిన చమురుపప్పుల నిట్టి మెతని స్థితిలోనికి తీసికొనిరావలయును. సూక్ష్మమైన నలుసులు సైతము నలగకుండ లోనికి పోయినచో నేమాత్రమును మార్పు నొందకుండనే యాహారనాళము గుండ తిన్నగా వెడలిపోవును. ప్రాచీనులగు మన పూర్వికుల యొక్క ప్రధానాహారము గింజలలోని చమురుపప్పులే యైయుండిన కాలములో నవమనుట యనునది యిప్పటివలె నూత

రించి యుండలేదు. మన బంధువులు మన ప్రధానాచార్యులు (ఫలభక్షక జాతిజంతువులు) అందఱును చమురుపప్పులయం దతి ప్రీతికలవారును, సక్రమముగా తిన నేర్చినవారును నై యుండిరి. కోతికిగాని చింపంజీకిగాని బాదముకాయనో అక్రోటుకాయనో యిచ్చెదవేని దాని నాజంతువత్యాశతో లాగుకొని తన దౌడసంచిలో దాచుకొని మఱికొన్ని కాయల నిమ్మని యాచించును. నీవీయగలన్ని కాయలను తీసికొని ప్రోగు జేసికొనిన పిదప నది వానిని సంపూర్ణముగా నమల మొదలిడును. ఒక చిన్న నలుసుకూడ దానిబలిష్ఠములగు దౌడకండరములయొక్క క్రియనుండి తప్పించుకొని పోవుటకు వీలులేదు అట్లు నమలబడి దాని జీర్ణకోశమున బ్రవేశించునట్టి చమురుపప్పుల మీఁగడ సకలవిధాహారములలోను సులువుగా జీర్ణమగునదియు, శీఘ్రముగా సారూప్యతఁ జెందునదియు, మిక్కిలి పోషకశక్తికలదియు నై యున్నది. ఎట్లు నమలవలయునో యది మనము మఱచి పోయినాము. నమలవలసినట్లు మనము నమలము. విసురుట రుబ్బుట మున్నగుపనులు చేయు యంత్రోపకరణములతో వంటచేయువారు మనకొఱకు నమలవలసిన పనిని నిర్వహించునట్లు చేసి చిరకాలమునుండి పాచకులపై మనమాధారపడి యున్నాము. గొంతుక కడ్డుపడకుండనుండునట్లు మాత్రము నమలి యాహారమును దిగమింగుటకు మనమలవాటు పడినాము. చాలమంది ఘనపదార్థములను మాత్రలమాదిరిగా గొంతులో వేసికొని విస్తారనీరముతో క్రిందికి జారునట్లు చేయుచుందురు. యథార్థమైన దేహధర్మశాస్త్రము సారముగా చింపంజీ తినునట్లు తినినచో ప్రతికబళము పూర్తిగా

ద్రవమై యున్న నీటితో కలియులాగున నమలబడినచో చమురు పప్పులు అజీర్తిని కలిగింపక పోవుటయేగాక కొన్నికొన్ని జఠరీయ వ్యాధులకు పరమౌషధములుగ కూడ నుపకరించును. కాని తొందరపాటుకు నిలయములగు నీ దినములలో మధ్యాహ్న భోజనార్థము ధూమశకటములు 5 నిమిషముల కాలము మాత్రమాగునపుడు పనివార లలవాటు ప్రకారము మూడు నిమిషములలో నాహారమును మ్రింగుచుండు తరుణమున జనుల యొక్క తొందర యలవాటును మాన్పగల్గుట యసాధ్యము గదా. ప్రజలకెల్లరికి చమురుపప్పుల భోజనమును నిర్ణయించుటకు ముందుగా యంత్రములతో వానిని నమలబడజేయు నుపాయ మొక్కటే యవలంబనీయము. మనుష్య శరీరమునందలి కండరములు, నరములు, గ్రంథులు, యితర ప్రాణాంగములు వీని యొక్క నిర్మాణమునకు కావలసిన ప్రత్యేకజాతి మాంసకృత్తును కలిగియుండుటయే చమురు పప్పులు మనుష్యులకు సరిగా సరిపడునట్టి యాహారమనుటకు సుప్రసిద్ధమైన యథార్థనిదర్శనము. ధాన్యముల యొక్కయు, కాయధాన్యముల యొక్కయు మాంసకృత్తులు పూర్తిగా ప్రాణాధారములై యుండ శక్తిలేనివియు, అసంపూర్ణములు నై యున్నవి. కాని చమురుపప్పుల యొక్క మాంసకృత్తు మనము నివసించుచున్నట్టి యీ దేహగేహమును నిర్మించుటకు వలయు శిలల నన్నిటిని కలిగియున్నది ఫలములు, లేతయాకులు, మొక్కలు, రసయుతములగు మూలములు, నను పదార్థములతోగూడి చమురుపప్పులు భూలోకవాసులైన ఆదిమజనుల యొక్క యాహారమై యుండెనని జంతుశాస్త్రజ్ఞులును,

(Paleontologists.) పేలియంటోలొజిస్టులును, చిరకాలము నుండి కలిగియున్న యభిప్రాయమునకు ఆహార పరిశోధనాల యందున క్రొత్తగా కనిపెట్టబడిన యీ విషయము శాస్త్రీయ స్వరూపమైయున్నది. చమురుపప్పుల యొక్క మాంసకృత్తు పాల యొక్క మాంసకృత్తు గుణముతో సమానమైన శ్రేష్ఠ గుణము కలదైయున్నది. మఱియు మాంసముల యొక్క మాంసకృత్తున కేవిధమునను తీసిపోదు. చమురుపప్పుల యొక్క రుచ్యములగు క్రొవ్వులును, చమురులును ఈతరగతికి చెందిన తక్కినపదార్థములన్నిటికంటె నెక్కువసులభముగా జీర్ణమగును. ఏభాగమును తీసివేయకుండ సేవించినచో చమురుపప్పులు మృదువైన పాలరూపమునొంది, వాటియందలోనున్న వెన్నయందును నితరజంతువుల క్రొవ్వులందును తప్పకుండ నుండునట్టి యుద్రేకకారులగు తైలయుతామ్లముల వలన తఱచుగా నుత్పన్నములగు జీర్ణకర్మకు సంబంధించిన బాధలను కలుగజేయక శీఘ్రముగా జీర్ణము కాగల్గును. చమురుపప్పులయందు పాలతల్లులకు పాలు పడజేయునట్టి యసాధారణ గుణమొకటి యుండుటచే నవి ఆవుపాలకంటె శ్రేష్ఠతరమైనవని తెలియుచున్నది. చమురుపప్పులయొక్క యీగుణము 30 ఏండ్లక్రిందట ప్రప్రథమమున చమురుపప్పులను (Malted nuts) నానబెట్టు పద్ధతి నారంభించిన పిమ్మట రెండు మూడేండ్ల లోపలనే కనుగొనబడినది. పాలుపడజేయుటయందు చమురుపప్పులకు గల సామర్థ్యము వైద్య సంఘమునకు తెలిసినది. పాలులేని పాలతల్లులకు చమురుపప్పులపాల ననేకమంది వైద్యులు తప్పక విధింప

సాగిరి. డెట్రాయిట్ నివాసియగు డాక్టరు హెర్బ్లర్ గారు క్షీరసారవమును వృద్ధి చేయుటయందు వివిధాహార పదార్థముల యొక్కయు వివిధపథ్యవిధానముల యొక్కయు గుణతారతమ్యమును జాగ్రతగా పరిశోధించి చమురుపప్పులు అన్నిటికంటెను, ఆవుపాలకంటెను కూడ శ్రేష్ఠతమములని కనుగొని యీ సంగతులను కొన్ని యేండ్లక్రిందట ప్రకటించినారు. చమురు పప్పులు మానవాహారముగా ప్రకృతిచే నుద్దేశింపబడిన ప్రత్యేక భోజ్యపదార్థములై యున్నవి. గోక్షీరమున్ననో మనుష్య శిశువునకు పనికిరాని భిన్నాహారమును స్వీకరింపవలసిన దూడలకు సరిపడు పోషకపదార్థవిశేషమై యున్నది. చమురుపప్పులపాలు, తల్లిపాలు తక్కువపడినప్పుడు, పాలను వృద్ధిజేయుట ద్వారా జోడుగాను శిశువునకు తల్లిపాలకును ఆవుపాలకును ప్రత్యామ్నాయముగా పాలనొసంగి తిన్నగాను రెండువిధముల సహాయము చేయుచున్నవి ఇట్టి ద్వివిధ సహాయకర పదార్థమితరమింకొకటి లేదు. చమురుపప్పుల యొక్కయు ఇతరశాఖజాతి యొక్కయు మాంసకృతునకు సంబంధించిన ముఖ్యాంశము నొకదానిని మొదట షాఫ్ఫర్ సంఘమునందలి టిస్సియర్ గారును, తరువాత కార్నెల్ విశ్వ విద్యాలయమునందలి టార్రీగారును తెలియపఱచియుండిరి. విఖ్యాతపురుషులగు నీ యిద్దరు సూక్ష్మజీవి సిద్ధాంతవేత్తలును వేడిమి చెన్నె యివి సోకినపుడు జంతు సంబంధములగు మాంసకృత్తులవలె శాక సంబంధములగు మాంసకృతులు కుళ్లిపోయెడు స్వభావము కలవికావని నిరూపించినారు. చమురుపప్పులు చక్కగా జీర్ణము కాగలుగునట్లు చేయుటకై నేను మొదట చేసిన పరీక్షలు నన్ను వేరుశనగ వెన్నను

సిద్ధము చేయునట్లు పురికొల్పినవి. ఈ కార్యనిర్వాహణము కొఱకు నిర్మింపబడిన చేతియంత్రిసహాయముతో నీ వేరుశనగ వెన్న చాల సంవత్సరములవఱకు కొద్దికొద్దిగా సిద్ధము చేయబడుచుండెను. ఇప్పుడది యనేక వర్తకసంఘములవలన సిద్ధము చేయబడుచు, నీ దేశమునందలి ప్రతి పచారీ దుకాణమునందును అమ్మబడుచు, ముఖ్యాహారముగా పరిగణింపబడుచున్నది. ఈ వెన్న నుత్పన్నము చేయు పద్ధతులిపుడు తఱచుగా వాడుకలోనున్నవి. ఐనను సంపూర్ణతృప్తికరముగా మాత్రిము లేవు. కాయలను వేయించు పద్ధతులు కొన్ని యిందున్నవి. ఇట్లు కాల్చుటచేత పప్పులు మిగుల యజీర్ణకరము లగుచున్నవి. పాలకు ప్రిత్యామ్నాయముగనుండు పదార్థమును కనిపెట్టుటకై చేయబడిన నా ప్రియత్నములలో వేరుశనగవెన్న యుక్తమైనదిగా నిరూపితము కాలేదు. నిర్మాణమునందు చముురుపప్పులను పోలియున్నను వేరుశనగ చముురుపప్పుల జాతిది కాక కాయధాన్యములజాతికి చెందినదై యున్నది. దీనియందు విస్తారభాగము పచ్చిపిండి యుండుటచేత మనుష్యజీర్ణయంత్రిముచే నిది బాగుగా నుపయోగించుకొనబడవలయుననిన బాగుగా పాకము చేయబడవలయును. వేయించుపద్ధతిని మానివేసి ప్రిత్యేకములగు వంటపద్ధతులనవలంబించుటద్వారా నానబెట్టి చేయు పాలవంటి పాలను చేయుటయందు నేను జయముగాంచితిని. అనేకమంది కివి నానబెట్టిన పాలమాదిరిగనే రుచించును. కాని నిజమైన చముురుపప్పులు సూటిగా ప్రికృతి హస్తమునుండి వచ్చినవగుటచే నేవిధమగు వంటపద్ధతులకు లోనుగా నక్కరలేకుండనే వెం

టనే వాడుకొనుట కనువుపడి యుండును వంటమూలలను వాని జీర్ణముకాకుండగిస స్వభావము వృద్ధినొందనేరదు. ఇది నిశ్చయము. ఆహారము సంపూర్ణముగా నుండుటకై కేవలము మాంసకృత్తును, క్రొవ్వులను కలిగియుండు చమురుపప్పులకు తోడు కర్బను హైడ్రోజములను (పిండి చక్కెర పదార్థములను) కూడ వాడుచుండవలయును. స్వాభావికపథ్యమునందలి (పిండి చక్కెర) ఫలములు, పచ్చికూరలు, మూలములు వీని నుండి లభించును. ఆవుపాలలో నీ ద్రవ్యము దుగ్ధశర్కర (Lactose) రూపమునవున్నది. ఈ దుగ్ధశర్కర యాహారపదార్థమగుటయేగాక మిక్కిలి గొప్పరక్షణకర్తయు నై యున్నది. మాంసకృత్తు క్రొవ్వు వీనితో కూడియున్నను మాంసము సామాన్యశీతోష్ణభేదమునకే శీఘ్రముగా కుళ్లిపోవును. క్షీరములో మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వులుగాక దుగ్ధశర్కర కూడకలదు. కావున పాలు క్రుళ్లవు, కాని పులియును. పులిసినను పాలయొక్క మంచిగుణము కొఱవడదు కుళ్ళినమాంసమన్ననో ఘోరవిషమై యున్నది.

పాలలోనుంచిన మాంసము కుళ్ళదు. పాలయందలి దుగ్ధశర్కర దానిని కుళ్ళకుండ జేయును. ఆంత్రములో కూడ దుగ్ధశర్కర యిదేవిధముగ రక్షణప్రాబల్యమును కనుపఱచును. వేరుశనగగాక తక్కిన చమురు పప్పులతో ముఖ్యముగా బాదాం, జీడి, పీకన్, పైన్ పప్పులతో పరిశోధనలు చేసి తుదకు వరుసగా చమురుపప్పులమీగడలను కొన్నిటిని సిద్ధము చేయగల్గితిమి. ఈ మీగడలు ఆవుపాలకును, ఆవు మీగడకును బదులుగా నుపయోగపడుచు సత్యాంత తృప్తిక

రముగా నున్నవి. చమురుపప్పుల మీఁగడల యొక్క అమూల్యమైనపప్పులకు సంబంధించిన కమ్మదనము చాలజిహ్వలకు పాలవలెనే హితముగ నుండును. మఱియు పాలయందిష్టము లేని వారికిని పాలుసరిపడని వారికిని కూడ హితముగ నుండునని నిరూపింపబడినది. పెద్దవారికి చమురుపప్పుల మీగడలు పశువుల పాలుమీఁగడలకు బదులుగను లేక ఒకటి విడిచి యొకటిగను (పాలుమాని చమురుపప్పులపాలు, అవి మాని మఱల పాలు ఇట్లు) వాడుకొనుట కనువగు నాహారముగ నున్నవి. గుడ్లు, పాలు, ఇతర జంతుద్రవ్యములునవిన నోకరించుకొను రోగికి చమురుపప్పుల పాలు అమోఘముగ నాధారమగుట సత్యము. శూలనొప్పులతో జనులు బాధపడుట మిగుల హెచ్చిపోవుటచే ఆవుపాలకు బదులుగ చమురుపప్పుల పాలనువాడువారి సంఖ్య వృద్ధినొందుచున్నది. పలుమారు తలచూపు శిరోవేదనలు ఉబ్బసవ్యాధి దద్దులు పొక్కులు పైత్యవ్యాధులు గజ్జి నాడీవ్యాధులు వీనివలన వే కొలది ప్రజలు మహాదుఃఖమును పొందుచు ఇబ్బందిపడుచున్నున్నారు. వీరెల్లరు పాలు మీఁగడలకు బదులు చమురుపప్పుల పాలను వాడుచు గుడ్లు, చేపలు, మాంసములు వర్జిచెదరేని పైబాధలనుండి పూర్తిగా విడివడగలరు. ఆవుపాలన నోకరించుకొనునట్టి శిశువుల కాపాలకు బదులు చమురుపప్పుల పాలను పోయుచుండినచో ప్రతివత్సరమును వంద కొలది శిశుప్రాణములను కాపాడవచ్చును. చంటిబిడ్డల కాహారముగా నిచ్చుటలో చమురుపప్పులు పురాతనకాలమును [illegible] ప్రాచ్యదేశములలో వాడుక చేయబడుచుండె

ఇప్పటికిని యీదేశములలోనీవాడుక సాధారణముగా నున్నది పిలిప్పైన్ దీవులలో కొన్ని కొన్ని తావులయందు కూడ నీవాడుక వ్యవహారములోనున్నది. చమురుపప్పులపాలు ఆవుపాలు త్రాగలేనివారికి మాత్రమే విధింపబడుటలేదు. ఆక్షీరము ప్రతివ్యక్తియును గ్రహింపవలసిన భోగ్యపదార్థము. పాలెన్ని విధముల నుపయోగింపబడుచున్నవో అన్ని విధముల చమురపప్పులపాల నుపయోగింపవచ్చును. ఉపాహారములు, పూతలు, నానారకముల రుచ్యపదార్థములు చేయుటకీపాల నుపయోగింపనగును. ప్రేవులయొక్క స్థితిని మార్చుట బహుకష్టముగనుండు విషయములలో ఆవుపాలకు బదులు చమురుపప్పుల పాలు వాడవలయును. అనేక విషయములలో వెంటనే సత్ఫలితము విస్పష్టముగా కాన్పించును. శూలవ్యాధుల కీపాలుప్రత్యేకముగా నావశ్యకము. ఏలనన మొండిదగు నీ పురీషనాళపు అంటురోగమును జంతుసంబంధములగు మాంసకృత్తులన్నియును వృద్ధిచేయునని తెలియబడినది. సాధారణముగా నుపయోగించురీతి నెంత తెలివిగా మార్పులు చేసి యిచ్చినను కూడ ఆవుపాలు సరిపడని చంటిబిడ్డలకు చమురుపప్పులపాలు మిక్కిలి గొప్ప యుపకారము చేయగలవు. ఇటువంటివిషయములలో నీదుగ్ధము నిజమైన ప్రాణ సంరక్షిణియైయున్నది. శిశువు కొంచెము పెద్దవాడైనపుడు చాలవిషయములలో క్రమముగా ఆవుపాలు కొద్దికొద్దిగ నలవాటు పఱచవచ్చును. శైశవదౌర్బల్యమునకు నవకాశముగల ప్రథమమాసములలో నన్ని విధములగు జంతువులయొక్క మాంసకృత్తులను వర్జించుటచేత నెన్నేని శిశుప్రాణము లిదివఱకే కాపాడబడినవి. గడచిన 25 సంవత్సరములలోపల నా పరిశీలనములోనికి వచ్చినట్టి యీమాదిరి వృత్తాంతముల ననేకము నేను దృష్టాంతము

చూపగలను. అయ్యవి మనుష్యులయొక్క యావశ్యకతలకు సరిగా సంధానింపబడి యుండుటచేతను, వాని యొక్క మాంసకృత్తులు ఆవశ్యకసుగుణములు కలవై యుండుటచేతను చమురుపప్పులు మిక్కిలి యెక్కువగా కోరబడు సమయమిక ముందు రాగలదని నేను నిస్సందేహముగా నమ్ముచున్నాను. డాక్టరు షెర్మనుగారు పరిపూర్ణ సామర్థ్యముతో తాము నూతనముగ రచించిన పుస్తకములో చమురుపప్పులు ఆదిమమైన ముఖ్యాహారముగ నుండెననియు, నిటీవలి కాలమున చమురుపప్పులకు బదులు మాంసాదులు వాడబడుచు నేవిధమునను కోరరాని దుష్టఫలితములను కలుగజేయుచున్నవనియు కాబట్టి చమురుపప్పులను మాంసములకు ప్రత్యామ్నాయములని తలంచ కూడదనియు స్వాభావికముగా వక్కాణించియున్నారు. ఆహారపదార్థముల యొక్క వ్యర్థవ్యయము నాపవలసిన యవసరమొకకాలమునకు మాంసముల యొక్క విసర్జనమును కోరగలదని యనేకమంది శాస్త్రజ్ఞులగు గ్రంథకర్త లిటీవల కొన్ని వత్సరములక్రిందట యభిప్రాయము లిచ్చియున్నారు. ఇట్టి కాలము వచ్చినపుడు చమురుపప్పులును, చమురుపప్పులతో చేయబడిన పదార్థభేదములును తమ స్వస్థానము నాక్రమించుకొని తిరుగ మనుష్యాహారమునందు తమయొక్క ప్రాధాన్యతను ప్రకటపఱచుచు, మానవజాతి క్షీణతకు హేతువులగు బీజములఁ గొన్నిటి నున్మూలింపగల్గును. మఱియు జగత్తునందలి మహాత్ములగు తత్వవేత్తలు భవిష్యత్ జ్ఞానముతో దర్శించియున్నట్టి దివ్యవిధిని మనుష్యజాతి తుదకు సాధింపగలిగిన యెడల భవిష్యదుద్యోగము తప్పకుండ నుత్పన్నము చేయవలసిన యమానుషవ్యక్తు లుద్భవించుటకును నివి తోడ్పడును.—(జ్ఞా

ఉప్పు లేని భోజనము.

[న్యూయార్కు [అమెరికా] వాస్తవ్యులగు డా॥ హెచ్. యల్. హారిస్‌గారి యాంగ్ల వ్యాసమున కనువాదము. ఇయ్యది తీరాప్యూటిక్ అండ్ డైటిక్ ఏజ్, ప్రాక్టికల్ మెడిసిన్, ఇండియన్ ఉకరీ మున్నగు పత్రికలలో ప్రకటింప బడినది.——జ్ఞా]

ఉప్పు సోడియమ్ క్లోరైడ్ Sodium chloride అనబడు లవణమైయున్నది. మాంసములను, చేపలను ఇతర వస్తువులను నిలువయుంచుటకును, తినుబడి వస్తువులకు రుచి కలుగజేయుటకును దీనిని వాడుచున్నారు. ఆరోగ్యముగ నుండ గల్గుటకు ఉప్పు తినుటముఖ్యమని చాలమంది నమ్ముచున్నారు. కాని వైద్యసోదర సంఘమువారు మాత్రము ఉప్పు వలన గుండెలకు, మూత్రపిండములకు గలుగుచున్న హానిని వేగముగా గ్రహించుచున్నారు. కొన్ని సంవత్సరముల నుండియు నేను ఉప్పులేని తిండివలన ప్రయోజనమును గూర్చి తెలుపునట్టి సంగతులను సంగ్రహించుచున్నాను. మూత్రపిండములలో మంటలుకల వ్యాధి, సాధారణముగ మహోదరము, శ్వేతధాతువు కలసియుండు నీరుడు వీనితో కూడియుండునట్టి మూత్రపిండవ్యాధి హృద్రోగమునను నీరోగముల వలన కలుగు మరణముల సంఖ్య 15, 20 సంవత్సరములనుండి విపరీతముగా హెచ్చుచున్నది. ఈమరణ సంఖ్య ఇంగ్లండులో కంటె అమెరికాలో నధికముగ నున్న సంగతి గమనింపవలసినదై యున్నది. ఇందుకు కారణము నిస్సందేహముగా ఇంగ్లాండు అధికముగ ఉప్పు

వేసిన వస్తువులను కూడనివని నిషేధించుటయే. ఇంగ్లాండులో మాంసపు తొడలను పందిమాంసమును నిలువయుంచుటకు వెలిగారమును వెన్నను నిలువయుంచుటకు నూరింట నొకవంతులో సగపాలు [వెలిగారపు ఆమ్లమును] బోరిక్ ఆసిడ్ Boric acid ను ఉప్పుకు బదులు వాడుచుందురు. ఈ చెప్పబోవు నుదాహరణములు ఉప్పులేని యాహారముయొక్క విలువను తెలియపఱచును. డాక్టరు మోరాస్‌గారు "ఉప్పునెక్కువగ వాడుట మానివేయుము Avoid the over-use of the Table Salt అను తమ గ్రంథములో నిటుల వ్రాయుచున్నారు:— విూకిష్టమైన యెడల నాయీ సిద్ధాంతమును ఉప్పులేని సిద్ధాంతమని పిలువుడు. కాని నావిషయమున మాత్రమిది స్వానుభవ జనితమైన అభ్యాసము వలనను పరిశోధనా ఫలితముల వలనను రూఢిజేయ బడియున్న విశ్వాసమును, యదార్థమగు సంగతియునై యున్నది. ఉప్పు అకాల వార్ధక్యమునుకలుగజేయును. రక్తనాళములలోను, కీళ్ళలోను మస్టుచేరునట్లు చేయును. కండరపు యెల్లికల యఱలయొక్క మూలుగలోని ముఖ్యభాగమును పీల్చివేయును. మంచి జీర్ణక్రియమునకును సారూప్యతకును నీయుప్పు ఒక శత్రువు. పొట్ట, ప్రేగులు, మూత్రపిండములు, నాడులు, ప్రాణసంబంధమైన, స్త్రీపురుష జాతిసంబంధమైన అవయవములు వీనికి చెఱుపు కలుగుటకు ఉప్పు చాల యెక్కువగ కారణభూతమై యున్నది. పడిశము, వాతము యీ రోగముల నిది మఱింత వృద్ధిచేయును. టీ, కాఫీ, పొగాకు, కాడి, తీపివస్తువులు వీనికెట్లో అట్లే ఉప్పుకు కూడ శరీరమలవాటు

పడిపోయి యున్నప్పటికిని ఏయాహార పదార్థమందైనను ఆహారములలో నుండు సహజ లవణ పరిమాణముకంటెనధికముగవాడబడు కృత్రిమ లవణము వలన పరిమాణముననుసరించి నిశ్చయముగ హానియు హెచ్చగుచుండును. ప్రస్తుతము సగటున ప్రతి లవణభోజియు 24 గంటల కాలములో శరీరమునకు కావలసిన దానికంటె కనీసము పదినుండి యిరువది రెట్లెక్కువ లవణమును లోపలికి స్వీకరించుచున్నాడు. ఇందువలన కండరపుయల్లికలును, ద్రవములును తప్పని సరిగా వెన్నయెట్లో అట్లుగా నధిక లవణోపేతములై పోవును. లవణము రక్తములోని జలమును లాగివేసి దాహము నొదవించును. అది మీ రక్తము, మాంసము వీనినుండి లాగివేయునట్టి జలము. అత్యంతావశ్యకములును సజీవములునునగు మాంసకృత్తు Albuminoid యొక్క భాగములను గొన్నిటిని తీసుకొని పోవుచున్నది. ఉప్పుచే పీల్వబడిన జలమునకు ప్రతిగా మీరు త్రాగునట్టి జలమన్ననో ప్రాణములేని నీరమై యున్నది. ఉప్పు కూడని వస్తువనుటకు మఱియొక హేతువేమనగా నవి ఉప్పగ నున్నవను కారణమున మాంససారము మాంసములు కూరగాయలు వీనినిదిగ మ్రింగి వేయునట్లు నీరుచిని మార్చి వేయును. ఇందుమూలమున నీవు ఆహార పదార్థములను తెగదినుచున్నానని కాని మాంస సారాదులను దిగ మ్రింగుచున్నానని కాని గమనింపకుండగనే గబగబ నొకటి వెంట నొకటిగా తినివేయుచుందువు. ఉప్పు వాడకుము. వాడినను వంటకములలో నతి స్వల్పముగ వాడవలయును. ఉప్పులేని తిండి నుపయోగించి

యిక ముందు వివరీకరింప బోవు రీతిగా నొక వారము దినములు యుక్త భోజన విధానము ననుసరించి నీనాలుక యెట్లు సహజముగా ప్రతికబళము నందలి రుచిని వెదకి దాని ప్రత్యేకరుచిని కనుగొని దాని కలవాటు పడునో చూడుము!

డాక్టరు హెచ్. ఓ. బీనర్ గారిట్లు వ్రాసిరి:— "ప్రెస్కాట్ అను నతడు తాను వ్రాసిన మెక్సికో చరిత్రములో తానెవరితో సఖ్యముచేసెనో, యెవరి సాయముతో మెక్సికోలో నివాసమేర్పరచు కొనగల్గెనో ఆ "ట్లాస్కాలాన్సు" జాతి జనులయొక్క యుదాహరణముల నుదహరించియున్నాడు. ఈజాతి వారొకపు డొక పర్వత సంబంధినియగు నెత్తైనమైదానములో వారిచుట్టుపట్లనున్న మఱికొన్ని తెగల ప్రజలచే 50 సంవత్సరములు బందీలై యుండిరట. ఈయేబది యేండ్లలో నెన్నడు ఉప్పుదొరకునట్టి పల్లపు నేలలలోనికి వారిని రానీయనందున వారు ఉప్పులేని తిండితో అర్థశత వత్సర పరిమిత కాలము నతిక్రమించిరి. ఏబది సంవత్సరములు ఉప్పులేని తిండి తినిన మీదట వారు బలశాలురును, ధైర్యశాలురును సహనశీలురును నైరి."

మనుష్య రక్తములో నూటికి పదింట నాలుగునుండి పదింట నైదుపాళ్ళవఱకు లవణమున్నది. నరముల tissues యల్లికల యొక్క రసికూడ యింతయే యుండును. శరీరపు అణులలో లవణములేదు. అవి లవణమును స్వీకరింపవు.

అవి తమకంటె నెక్కువదట్టముగ నుండు లవణసారముతో కూడిన ఆహారమును పలుచనచేయుటకై తమలోని జలమును కొంత యిచ్చివేయును. లోపలిపొరలగుండ ద్రవములు వ్యాపించుటయందు వాని సాంద్రత నూటికి పదింట తొమ్మిది పాళ్ళవఱకు మీఱినప్పటికి యీ యణువులలోని నీరు తగ్గియవి ముడుగుకొనిపోవుట ప్రాణాపాయముగ పరిణమించును. ఎంత లవణము నుపయోగించినచో హాని కలుగకుండునో నిర్ణయించుటకు నాలుకమాత్రమె చాలదు. దాని పరిమితి శారీరకావశ్యకతల ననుసరించవలయును. దేహముయొక్క యణువుల నియతి నతిక్రమింప కూడదు. వేయింట తొమ్మిది పాళ్ళకంటె హెచ్చగు ద్రవవ్యాపక సాంద్రతగల ద్రవద్రవ్యములో శరీరపుటణు జీవింపదు. ఏమన వేయింట తొమ్మిది పాళ్ళను మించినపుడు అణు తన జలము నిచ్చివేసి ముడుగుకొనిపోవును. అటుపైని తన పనుల నది చేయలేకపోవును. మొత్తముమీద మన మెక్కొకరము పూట పూట కెంత లవణమును జీర్ణించుకొనుచున్నాము? అమెరికావా రుపయోగించునట్టి పరిమితినిగూర్చిన వివరణమెద్దియు నౌషధ వైద్య గ్రంథములయం దెందును నాకు కానరాలేదు. ఫ్రెంచివారు సగటున నుపయోగించునట్టి లవణముయొక్క పరిమితి 20 గ్రాములని చార్లస్ ఆర్చర్డుగారు వివరించినారు. అది 300 గ్రెయినులగును. సంయుక్తరాష్ట్ర సైనికునకు యుద్ధకార్యస్థానమునుండి ప్రతిదినము ఔన్సులో 16/25 వ భాగ మివ్వబడుచున్నది. నేను పొరపాటు వడనియెడల నది 307 గ్రెయిను

లగును. సైనికుని ఆహార పరిమాణము 35 ఔన్సులు. ఇది 55 కు లేక 1000 కి 18 పాళ్ళుండును. దేనినుండి అమెరికా సైనికు డుద్భవించునో అమెరికాదేశీయులచే వాడబడు నీ మొత్తము నొక్క యుత్తమపరిమాణముగ మన మంగీకరింప నగును. 300 గ్రైయినులు తూగునట్టి లవణ మొక గరిటెడుం డును. నిండు గరిటె డుప్పును మనము ప్రతిదినము తినుచు న్నామని యర్థము. శారీర కావశ్యకతలను కాని, జీర్ణక్రియము విషయమునను పోషణము విషయమునను విస్తారమైన ద్రవ వ్యాప్తిచే కలుగు నీద్పువలస నొదవు దుష్ఫలితములనుగాని గమనింపకుండ కేవలము నాలుకచేతనే నడుపబడుటవలన-నిట్లు జరుగుచున్నది.

లోపలికి స్వీకరింపబడిన లవణములో నూటికి 39 పి వంతులు మార్పు చెందకుండనే 24 గంటల కాలములో శరీర మునుండి వెడలిపోవునని శారీరశాస్త్రజ్ఞులెల్ల రొప్పుకొనిన విషయమే. దీనినిబట్టి సగటున అమెరికావారిచే భక్షింపబడు 300 గ్రైయినుల లవణములో 285 గ్రైయినులు బహిష్కార్య వయవము లెంత శీఘ్రముగ పనిచేయునో అంత శీఘ్రముగా వెడలిపోవును. సంవత్సరముల తరబడిని హాని కలుగకుండ నిట్లు జరుగగలదని యెవరు చెప్పగలరు? ఆహారములో నమిత్త ముగా నుపయోగింపబడిన లవణము

1. జీర్ణస్రావము లుద్భవింపకుండ నాటంకపెట్టును.
2. జీర్ణక్రియమునకు ప్రతిబంధము నొదవించున్ను.

3. జీర్ణవ్యాపారము మందగించుటవలన నిర్జీవపదార్థముత్తో వృద్ధినొందు పదార్థములు విస్తరిల్లి స్వల్పముగనైనను విడువక రక్తమును విషయుతముగ జేసివేయునట్లుచేయును.

4. ఆమత్వచములవలన నధికముగా బహిష్కరింపబడు లవణము శరీరమున కాయాసమును క్రమముగ రోగమును కలుగజేసి కాలికమగు ఆమత్వచ తాపమునకు పునాదివేయును.

5. అమితముగ నుపయోగింపబడిన లవణమును బహిష్కరించుటకై ప్రతిదినము బహిష్కార్యావయవముల కధిక పరిశ్రమ కలుగుటచేతను కండరముల యల్లికలయందు దుద్రేకము జనించి శరీరపుటలలు ముడుగుకొనిపోయి కీడు లొదవుటచేతను గ్రంథులయొక్క సహజచలనము లోపించి, తుదకు క్షీణదశ సంప్రాప్తమగునట్లు చేయును.

6. రక్తస్రావములో నధికోద్రేకము కల్గి యెఱ్ఱకణముల జలమును తగ్గించి నీరసపఱచి ప్రాణవాయు దహన శక్తిని క్షీణింపజేయును. ఈవిధముగా శరీరపుటలలయొక్క ధర్మములను, ప్రాణవాయు పరివర్తన క్రమమును, వ్యర్థపదార్థ బహిష్కరణ వ్యాపారమును ప్రతిరోధించి యాటంకపెట్టును.

7. ఆమములో నమితముగ చేరియున్న లవణము వలన గలిగిన ఆమత్వచమునందలి యుద్రేకమును, అధికముగ లోపల వ్యాపించునట్టి యీవస్తు వధికముగా శరీరములో నుండుటచే దానియొక్క బహిష్కరణమును,స్రావముల ద్రవ

త్వము నెక్కువచేయు పదార్థముయొక్క కొంఱతయు, శ
పుటఱలలోని తొందఱులును కలసి దేహమునకు కలుగజేం
క్లేశములు మద్యపానేచ్ఛయను కీడును అక్రిమ కామః
త్వమును కలుగుటకు హేతువగుచున్నవి.

8. ప్రతిదినము 15 నుండి 30 గ్రైయినుల లః
మును వాడిన చాలును. పోషణవిషయ కావశ్యకతల క
టికి నిదియే సరిపోవును. ఇంత కెక్కువైన దంతయు నన
యుక్తమగుటయేగాక విస్పష్టముగ వినాశకరము కూడ
యున్నది?

డాక్టరు లూవాగా రిట్లు వ్రాయుచున్నారు:—"ప్రి
నము నాహారముతోపాటు 10 నుండి 15 గ్రాములవఱకు
ణమును తినుటకు మన మలవాటు పడినాము. తఱుచు
ఈ పరిమాణముకంటె నమితముగ తినుచుందుము. నిజః
విచారింపగా నింత లవణము నుపయోగింపవలసిన శారీర
వశ్యకత యెద్దియునులేదు. ఒకవైపున మాంసభక్షక జం
వులు వృద్ధినొందుటకై తమ యాహారముతోపాటు లవణః
నెంతమాత్రమును తినుచుండుటలేదని మన మెఱుగుదువ
మాంసమునందు నూటికి రెండువంతులకంటె నెక్కువ
ణము లేదనియు మన మెఱుగుదుము. రెండవవైపున కేవలః
మాంసము, పాలు మున్నగు జంతు పదార్థములను మాత్రి
వాడుచు నొక విధమగు నీ నాగరిక జీవనము గడపుచుం
ట్టి కొన్ని తెగల జనులను మన మెఱుగుదుము.

వారు ఉప్పునెఱుగనే యెఱుగరు. ఎఱిగినను దానిని గర్హింతురుకాని భక్షింపరు. కాని నాగరికజాతి మనుష్యుడు వాడునట్టి యధికలవణము అభ్యాసము అలవాటువలననే కాని యవసరమువలన స్వీకరింపబడుటలేదు. రోగులను పరీక్షించియు ఆరోగ్యపరిశోధనముల గావించియు ఉప్పుమానుటవలన కీడు లేదని ఋజువుపరచినారు. గ్యాస్ట్రరా యను నాయన మూత్రపిండములలో రక్తాధిక్యమునకు కారణములను, రోగస్వరూపములను, పరిణామములను ఫలితముల గూర్చి చర్చించి హృదయముయొక్కయు రక్తనాళములయొక్కయు సమస్థితిని వ్యక్తియొక్క సూచనల ననుసరించి పథ్యనియమము నవలంభించి కేవల క్షీర పానముచేయుటవలనను, అంతకంటె నుత్తమముగ ఉప్పులేని యాహారము నుపయోగించుటవలనను పునరుద్ధరించుటకు వలయు ప్రయత్నములయొక్క యావశ్యకతనుగూర్చి నొక్కి వక్కాణించెను. ఎ. యం. ఎ. జర్నల్ (అక్టోబరు 5 వ తేది 1922 పుట 1297) అను పత్రికయందు బార్లో అనువారు 'ఉప్పువలన విషయుతమగుట' యను శీర్షికక్రింద వ్రాసిన సంపాదకీయవ్యాసములో 'సీవిషయుతమగుట' యనునది యపూర్వ విషయమని యిట్లువ్రాసినారు:—

"చీనాదేశములో ఉప్పుయొక్క ప్రాణాపాయకర విషముతో బాధనొందినట్టి యనేకులనుగూర్చి నాస్వానుభవము నుదహరించుటకు నే నభిలషించుచున్నాను. చెకియాంగ్ రాష్ట్ర మందంతటను బహుశా చైనాయొక్క తక్కినరాష్ట్రములలోపలను నీటిలో లవణమును కలిపి చేసిన ద్రవమును త్రాగుట

సర్వసాధారణాభ్యాసమై ఆత్మహత్య చేసుకొనుట కందరికి ననువైన పద్ధతిగ నున్నది. దీనివలనియుపాయమును నివారింప జేయుట మిక్కిలికష్టము. ఇట్టి యుపాయమును పొందిన రోగులకు చికిత్సచేసి ఒక్కరినిమాత్రము నేను బాగుచేయగలిగితిని. ఒకప్పుడు నీటిలోకలసి కరగించు స్వభావముగల సాధారణరూపముననుఒకప్పుడు ఉప్పుతోకలిసియుండు వస్తువునుండి తీయబడు ఉప్పునీటి రూపముననులవణము ప్రాణహత్యచేయుటయందు ప్రవర్తిల్లుచున్నది." (Hyperchlorhydria) 'జాఠరీయ లవణద్రావకాధిక్యము' అనువ్యాధి కఠినమైయుండు నపుడు ప్రతిరోగికిని ఉప్పులేని చప్పిడితిండి నిచ్చు టవసరము.

డాక్టరు. జె. యస్. హార్టిగా రిట్లు వ్రాసియున్నారు:—
"మనము సాధారణముగ వాడుచుండునట్టి యెక్కువపరిమాణముగల లవణముకూడ మూత్రపిండములపైన సాధారణ భారమును వైచి వానికి హాని నాపాదించును. కుళ్ళిపోకుండుటకై పరిమళద్రవ్యములలోనుంచి వాసనకట్టబడినట్టి యన్నివిధములగు మాంసములు, తొడమాంసము, ఉప్పువేసి పొగలోకట్టిన పందిమాంసము, ఉప్పులో ఊరవేసిన గొడ్డుమాంసము, ఎండబెట్టిన గొడ్డుమాంసము, పొగపట్టించిన మాంసపుకూరమున్నగునవన్నియు మూత్రపిండములు, కాలిజము, ఇంకనితరప్రాణావయవములు వీనికి నెమ్మదిగనే యైనను నిశ్చయముగా చెఱుపుచేయును. ఇదంతయు క్రొత్తదికాదు. ఏలన నీ సంగతులు గ్రంథకర్తలచే పదేపదే చెప్పబడుచునేయున్నవి."

ఆహారపదార్థములను నిలువయుంచుటకు వాడునట్టి

(Benzoate Soda) బెన్ జో యేట్ ఆఫ్ సోడా (సాంబ్రాణిపువ్వు కలసినసోడా పొడుము) కంటెను సాధారణముగా జరుగునట్లు ఆకలిలేకపోయినను కేవలము నాలుకను తృప్తిపరచుటకొఱకు తినబడు ఘట్టి ఐస్ క్రీమ్, కృత్రిమముగ తయారుచేయబడిన పండ్లరొట్టె యివియే యెక్కువహానికరము లని నానమ్మకము. మరియు మూత్రపిండములకు నష్టముకలుగజేయు పెట్లుప్పుతోడను తారుతైలముతోడను అధికలవణముతోడను కూడియుండు వాసన కట్టబడిన మాంసములు తినకూడనివని నేను తీవ్రముగ వాదింతును. ఇక మసాలాదినుసు లన్ననో యవి యాహార పదార్థములుగ నుండుటకే తగని గర్హ్యమైన వస్తువులయి యున్నవి. అవి మలబద్ధమును కలుగజేయును. ఉద్రేకమును నొదవించును. కోపమును పుట్టించును.

తీరప్యూటిక్ అండ్ డయటేటిక్ యేజ్, ప్రాక్టికల్ మెడిసన్ అను పత్రికలలో నీరీతిగా వ్రాయబడియున్నది.

"నేను చెప్పినదానిలో నేమియు నూతన విషయము లేదు. దేహధర్మశాస్త్రము, పథ్యవిధానము ఇవి యీ విషయమునుగూర్చి యెదుసంవత్సరముల నుండియు బోధించుచున్నవి."

మన మనుకొనునట్లు లవణము నిరపాయకరమగు సంబారపుదినుసుకాదనియు అది శరీరముయొక్క సుస్థితికి కావలసిన ముఖ్యపదార్థముకూడ కాదనియు పైన పేర్కొనబడిన దానిని బట్టి విస్పష్టమగుచున్నది.

సీ. ఉప్పుఁదినెడు జీవు • లుర్విపై నున్నవే?
పలువిధంబులరోగ • బాధఁగనుచు
ఉప్పుఁదినెడు జీవు • లుర్విపైనున్నవే?
యతిభుక్తికై మహా • వెతలుగనుచు
ఉప్పుఁదినెడుజీవు • లుర్విపైనున్నవే?
సంసారచింతతోఁ • జావుగనుచు
ఉప్పుఁదినెడుజీవు • లుర్విపైనున్నవే?
మిథ్యగాఁజనిపోవు • విద్యగనుచు
గీ. మోసపడియేడ్పు జీవముల్ • లేశమైన
లేవుధరపైని మానవుల్ • లవణరుచినిఁ
మరిగి పలురీతికష్టముల్ • గరతు రకట
రాజయోగీంద్ర? లక్ష్మినా • రాయణార్య!

సీ. సమభాగమై యుప్పు • సర్వపర్ణములందుఁ
గలిసి యుండఁగ రుచుల్ • గానలేక
సమభాగమై యుప్పు • సర్వకాయల యందుఁ
గలిసి యుండఁగరుచుల్ • గానలేక
సమభాగమై యుప్పు • సర్వమూలము లందుఁ
గలిసి యుండఁగ రుచుల్ • గానలేక
సమభాగమైయుప్పు • సర్వధాన్యములందు
గలిసి యుండఁగ రుచుల్ • గానలేక
గీ॥ సత్యమగు మంచిరుచులెల్ల • జప్పిడంచు
మానవులు పాడులవణంబు • మాటుపరచి
కారమును జేర్చి తిని యోగ • దూరులైరి ॥ రా॥

—తత్వలక్ష్మార్ణవము.

జీవసత్త్వలు (Vitamines.)

(శ్రీమాజేటి స॥ మల్లికార్జునరావుగారు, బందరు.)

మనము భుజించు నాహారములలో జీవసత్త్వలను సూక్ష్మపదార్థములు కలవు. ఆహారమం దవి యెంత ఎక్కువ యుండిన నంత యారోగ్యము గలుగును. ఆయువు దీర్ఘమగును, తేజస్సు హెచ్చును. ఈజీవసత్త్వలను నిరూపించుటకు ప్రకృతి శాస్త్రజ్ఞులనేకులు పరిశోధనల గావించిరి. ఇంకను గావించుచుండిరి. వీటిని గురించి వివాదము లెట్లున్నను శరీరమునకు పుష్టియు నారోగ్యమును దేనిచే కలుగుచున్నవను ప్రశ్నకు సమాధానముగ నూతనసిద్ధాంత మొకటి వెలువడినది. అది యెద్దనిన మన భోజన పదార్థములయందు జీవసత్త్వలు కలవనుటయే. ఈ విషయమును పరిశోధించి యీ జీవసత్త్వలకు "విటమిన్సు" (Vitamines) అను నామమిడిన శాస్త్రజ్ఞుడు డాక్టరు కాసిమిర్ ఫంక్ (Dr. Casimer Funk.) అనునాతడు ఈవిషయము నింకను డా॥ఆస్బోర్న మెండెల్, మేక్ కొల్లండేవిస్ మొదలగువారు శోధించిరి. వారు మూడు నాలుగు విధముల జీవసత్త్వలు కనిపెట్టిరి. ఈ జీవసత్త్వలను ప్రత్యేకముగా విడదీయుటకు వీలులేదు. వివిధజాతులగు జంతువుల యాహారములలో వీటిని లోపింపజేయుటచే గలిగెడు మార్పులవలన నియ్యవి కనుగొనబడుచున్నవి. శరీర పోషణయందు లోపము లేవో ఒకటి రెండు రకముల జీవసత్త్వలు ఆహారపదార్థములయందు లోపించుటచేతనే కలుగుచున్నవని నిశ్చయించిరి. వీటితో బాటు నింక నితర పోషక పదార్థములయొక్క ప్రాముఖ్యతనుగూడ విచారించవలసియున్నది. ఆహారమునందు పోషకపదార్థములగు నంతర్భాగము లేవన మాంసకృత్తులు (Proteins), గంజిపదార్థములు (Carbohydrates) క్రొవ్వు (fats), ఖనిజపదార్థములు (Mineral matters) "స్వాభావికముగా నివి మనముభుజించెడు నాహారములయం దేయేపాళ్ళగా నుండునో ఆపాళ్ళగా వీటిని వేరువేరుగా చేర్చి జంతువులకు మేపినయెడల ఆ జంతువులు కొద్ది దినములలోనే మేతలేనివాటివలె త్వరితముగా కృశించిపోయెను." అని అట్వోకార్కుగారు నుడివిరి. అంతేగాక "పాలు మొదలగు స్వభావసిద్ధమగు నాహారము నిడినంతనే యవి తిరిగి యతిశీఘ్రముగ బలిసినవి. పాలయందు వివిధపదార్థములు స్వభావసిద్ధముగా ననంతమగు జీవశక్తిచే సంపుటి జేయబడుటచే శరీరము బోషించి కండరమును బెంచినవి. ఆపదార్థములనే వేరు-

మేలుగా దీని మనము స్వంతముగా కలిపిన యెడల శరీరమును బోషింప నశక్తములగుటచే మరణము గలుగుచున్నది. ఈ విషయము ప్రకృతిసిద్ధమగు పండ్లు, కాయలు, ధాన్యములు, కూరలు మొదలగువాటియందుకూడ వర్తించుచున్నది. వీటియందు కొన్ని ముఖ్యమగు భాగములను విడదీసిన చోనవి సత్తాహీనములగుచున్నవి. కాబట్టి స్వాభావిక పదార్థములలో మనము ప్రతిరూపము చేయలేనట్టియు, జీవబీజమని చెప్పదగినట్టియు నొక యవాఙ్మానసగోచరమగు శక్తికలదు. ఆశక్తియే బీజమునుండి యొక మొక్కనుగాని చక్కని పుష్పమునుగాని పెనువృక్షమునుగాని నేలపై బ్రాకెడి చీమనుగాని సమస్తజీవకోటిని స్వాధీనము చేసుకొనగలమానవునిగాని యుద్భవింపజేయుచున్నది.

తేనె (Honey)

(డా॥ బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు, రాజమండ్రి)

కొందరు తేనె ప్రకృతిసిద్ధమైన యాహారము గాదందురు. తేనెటీగలు తొండములతో పువ్వులలోని తేనెను గ్రోలి తిరుగ నొకచో జేర్చుకొనునప్పుడు తమదేహములలోని చొంగవంటిపదార్థమునందు జేర్చుటవలన మధువు స్వాభావికధర్మమును గోలుపోవునని నిపుణులగు పాశ్చాత్య వైద్యులనేకులు జెప్పియున్నారు. అవుపాలే స్వాభావికేతర పదార్థమని చెప్పకూనేగారు తేనెను మాత్రిమెప్పుకొందురా? వారెచ్చటను కూడదని గాని వాడుమనిగాని వ్రాయలేదు. "New curative treatment of Disease" వ్రాసిన M. Platen గారు తేనెను చాల గొప్పగా శ్లాఘించి యున్నారు. తేనెను నీటితో సమానభాగములుగా కలిపి వాడుమనును. విడిగా వాడుటకు వప్పుకొనడు. తేనె ఆయుర్వేదౌషధములతో విశేషముగా ననుపానముగా వాడుదురు. తేనె నీటితో కలిపి వాడిన నమితమగు వీర్యవృద్ధియు రక్తశుద్ధియు నగునని యాయుర్వేదమునందుగలదు. ప్రాణశక్తి నశించిన రోగులనేకుల కిది వాడుటచే మేలు గలిగినది. క్షీణించిన రోగులకు త్వరగా కండపుష్టి చేకూరినది. నరముల వ్యాధులు, క్షయ, రక్తక్షీణము, పక్షవాతము, కడుపులో గుల్మము మొదలగువానికి చాల యుపకారము చేసినది. ఆయుర్వేదవైద్యులు 1 శేరువరకు తేనెను త్రాగించి పక్షవాతము ప్రారంభదశలో కుదిర్చెదరు. ఇట్లనేకులకు కుదిరినట్లును వినియున్నాను. తేనె మొదట కొద్దిగా వాడి క్రమముగా 1/2 టీ కప్పులవరకు వృద్ధిచేయవచ్చును. నేనిచ్చట తేనెను ఫలరసములతో యిచ్చుచుందును.

మా వద్ద వెలకు దొరకు గ్రంథములలో కొన్ని. మొత్తము 65 గ్రంథములు.

సూర్యకిరణచికిత్స.

సునిశితవైద్యము — సూర్యకిరణచికిత్స — వర్ణచికిత్స
పౌష్ఠపరిభాకరము — వర్ణవైద్యమంజరి — వర్ణవైద్యము 1,2 భాగములు.

జలచికిత్స.

లక్ష్మణజలచికిత్స — స్వాభావిక చికిత్సా — ఉషఃపానము
నైపీయజలచికిత్స — నియమములు — రక్తపరిశోధనచికిత్స
తొట్టిస్నానవినియమములు — జస్తుచికిత్స — కూనేమహార్షి చరిత్రబోధ
వేడినీటికాపు — తొట్టివైద్యము — రక్తశోధనచికిత్స

ఇతరచికిత్సలు.

ఉపవాసచికిత్స — యోగచికిత్స — క్షీరచికిత్స
ధ్యానచికిత్స — సంవాహనచికిత్స — జంబీరచికిత్స

వ్యాధులకు చికిత్సలు.

1 క్షయ, 2 మలబద్ధకము, 3 శుక్లనష్టము 4 ప్రాకృతచికిత్సార్ణవము లు (7 భాగములు) (వీనిలో అన్ని వ్యాధులకు అన్నిరకముల చికిత్సలును తెలుపబడును.) 5 దీర్ఘరోగచికిత్సా సారము

ఆహారము మీద పుస్తకములు.

1 నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి) 2 పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు 3 అపక్వశాకాహార అద్వైతసిద్ధాంతము 4 ఆహారము (2 భాగములు) 5 సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమము 6 ఆహారసమ్మేళనపుగోలం.

ఇంకను ఆరోగ్యవిషయములమీదను వేదాంతముమీదను పుస్తకములు గలవు. పూర్తివివరములకు కేటలాగునకు వ్రాయుడు.

మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయటస్టు, బెజవాడ.

సునిశిత వైద్యము

సునిశితములగు జలచికిత్స, మృత్తికా చికిత్స, విద్యుచ్చికిత్స, కాంతశక్తితో చేయు చికిత్స, వర్ణచికిత్స, సూర్యోపాసన, మంత్రచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స, పవనచికిత్స, భక్తి విశ్వాసచికిత్స మొదలగునవి యిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప శక్యము కానివిగా వదలివేయుబడిన అనేక విషయములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి. ఇది డాక్టరు ఈ. డి. బ్యాబిట్, ఎం. డి. ఎల్ ఎల్. డి. గారిచే ఆంగ్లేయ భాషలో వ్రాయబడిన ప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, ఎన్.డి., డి. యం. గారి భాషాంతరీకరణము. అచ్చుపూర్తి అయినది. 750 పుటలు. 100 చిత్రపటములు. మంచి డబిల్ క్రౌన్ 28 పౌనుల గ్లేజు కాగితములపై నూతనఫక్కిని ముద్రింపబడినది. మంచి నిండు క్యాలికో బైండింగు చేయుబడినది. వెల రు 4-8-0. నిండుతోలు ఫ్లెగ్జిబిల్ బైండింగు ప్రతి 1 కి రు 5-0-0. పోస్టేజి ప్రత్యేకము. ప్రకృతిచందాదారులకు ప్రతికి రు 1. చొప్పున తగ్గింపు. గ్రంథ విషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

మేనేజరు,

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ.